СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ

В.С.Михайлов



В.С.Михайлов

СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ

Москва
«Советский спорт»
1991

ББК 75.0
М69

ISBN 5—85009—247—1

ОТ АВТОРА

Любовь родителей к детям не вызывает сомнения, но... Наши дети избалованы, изнежены и, как правило, раскормлены! Излишества в питании, обилие сладкого, еда всухомятку — вот, к сожалению, одно из проявлений нашей «любви» к детям, которое неотвратимо ведет — и приводит, не сегодня, так завтра — к нездоровью.

Родители должны усвоить, что многие болезни связаны именно с нарушениями рациона. Они вызывают заболевания органов пищеварения, сбои в деятельности сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем. Причем подобные процессы идут по нарастанию. А лишний вес? Сколько людей по всему миру страдает от избыточного веса! И дети — не исключение. Институт питания АН СССР не первый год решает проблему ожирения в детском возрасте.

Избежать всех этих неприятностей не так уж сложно: нужно придерживаться правил здорового образа жизни. И прежде всего — научиться правильно питаться. Многие родители полагают, что если они отдали ребенка заниматься плаванием, фигурным катанием, лыжами, бегом и т. д., то сделали все для того, чтобы их чадо росло здоровым. Опасное заблуждение. Сколько бы ребенок ни занимался спортом — без рационального питания не может быть гармоничного физического развития. Необходимо придерживаться научно обоснованных, а в целом довольно простых рекомендаций по рациональному и сбалансированному питанию.

В брошюре родители и дети найдут, надеюсь, немало полезных сведений о здоровом питании, о том, какой должна быть кухня в семейном доме, о повседневном приготовлении пищи. Читатель познакомится с рецептами зимних, весенних, летних и осенних блюд. Они получили одобрение

и специалистов, и домашних хозяек на многочисленных дегустациях в нашей стране и за рубежом.

Наше издание называется «Семейная кухня». Все, что здесь было и будет сказано, подчинено одной-единственной цели — убедить родителей в правильности и полезности предлагаемых нами принципов питания с тем, чтобы они научили этому детей. Последнего можно достичь двумя способами: во-первых, придерживаться рекомендуемого рациона всей семьей; во-вторых, активно привлекать детей к приготовлению пищи и выбору продуктов.

Автор вел многочисленные детские кулинарные группы в санаториях, клубах, в домашних условиях, и везде дети прекрасно готовили и любили эти занятия, если их удавалось увлечь, правильно и интересно поставив дело. Вы получите советы, как сделать для детей работу на кухне интересной и разнообразной.

Годы летят, и родители не успевают оглянуться, как их чада вырастают и уже в своей семье вырабатывают особый ритуал еды, ее приготовления, к которому они приучены с детства.

Научить волшебству семейной кулинарии, рассказать родителям и детям о новых рациональных способах приготовления пищи — вот задача данной брошюры.

Читайте, запоминайте, и... приятного вам аппетита!



КУХНЯ В НАШЕМ ДОМЕ

Прежде чем начать разговор о продуктах питания и способах их приготовления, давайте заглянем на кухню. Хорошо ли, удобно ли она устроена? Мы проводим здесь значительную часть нашего времени, но редко задумываемся о том, насколько рационально наше кухонное хозяйство.

Прежде всего, в кухне не должно быть ничего лишнего, а все необходимое — под рукой, на привычном месте. Ку-

хонные помещения в наших квартирах зачастую очень малы, и все-таки, продумав устройство даже очень маленькой кухоньки, можно сделать ее удобной и даже... относительно просторной. Существует множество вариантов рационального использования пространства на кухне: подвесные полки, малогабаритные кухонные столики, необходимый минимум посуды. Кстати, в изобилии посуды вообще нет нужды, если придерживаться принципов рационального питания. Предпочтение — алюминиевой и эмалированной посуде, кастрюлям для варки с толстым дном и плотной крышкой. Чайник тоже лучше купить эмалированный. Когда появятся сколы и царапины, его нужно заменить новым. Не экономьте на здоровье!

Меньше сковородок. Почему? А чтобы не было соблазнов для обжаривания! Жарение — самый несовершенный процесс приготовления пищи — приводит к большим потерям полезных свойств продуктов и накоплению в них вредных веществ. Старайтесь меньше жарить! Сковороды и формы, используемые для жарения, если уж они у вас есть, всякий раз необходимо тщательно мыть, потому что нагар, образующийся на них, содержит канцерогены.

Вообще, все кухонные принадлежности должны быть, прежде всего, чистыми. Чистота и опрятность кухни — лицо семьи!

Мыть посуду вполне могут дети: во-первых, они очень ответственно подходят к этому занятию; во-вторых, такая работа не будет в тягость — дети любят возиться с водой (важно их похвалить, когда работа будет закончена, и в следующий раз они будут стараться еще больше).

Не забывайте о том, что на кухне должно быть несколько разделочных досок — для овощей, мяса, птицы, рыбы, хлеба. Их нужно пометить и не путать. Сегодня, когда существует опасность заражения сальмонеллезом, это особенно важно.

В холодильнике мясо, птица, яйца должны находиться отдельно от готовой продукции, не требующей тепловой обработки (колбаса, сыр, молочные продукты); овощи тщательно моют, дают обсохнуть и только после этого укладывают в холодильник.

Привлекайте к благоустройству кухни, выбору и покупке разнообразной утвари даже самых маленьких детей. Не стесняйтесь посоветоваться с ними, какую купить кастрюлю, какой светильник подойдет больше и т. д. Такое доверие и внимание взрослых к мнению детей льстит им, и они

с особым удовольствием будут помогать вам, чувствуя себя полноправными членами семьи.

Теперь о традиционном и нетрадиционном выборе продуктов и, соответственно, питании. Что, на наш взгляд, полезно, а что вредно?

Полезны все продукты! Беда в том, что одни мы едим с удовольствием и готовы есть ежедневно, а других избегаем, что совершенно безосновательно. В результате семья питается очень однообразно, да еще при одних и тех же способах обработки продуктов, зачастую не самых полезных (особенно недопустима привычка постоянно есть соленое, копченое, жареное, сладкое).

Какие же продукты и способы их обработки предпочтительнее?

Начнем с **мяса**. Как его выбрать? Как готовить? В каких количествах есть, не причиняя вреда здоровью?

Лучше покупать незамороженное мясо. Если такой возможности нет, не стоит расстраиваться. Просто нужно знать несколько правил. Во-первых, проверить, пригодно ли мясо к употреблению. Для этого нагревают нож и втыкают его в замороженный кусок. Если мясо некачественное — появится гнилостный запах. Такое случается редко, но проверить не мешает. Во-вторых, мясо не размораживают заранее, так как при этом теряется ценный сок.

Третий вопрос — самый сложный. Жарить или варить? Велик соблазн бросить кусок мяса в кипящий на сковороде жир и поджарить его до хрустящей корочки, когда вся квартира наполняется изумительным ароматом... К сожалению, вреда от такого соблазнительного блюда больше, чем удовольствия. Существует простой, полезный и экономный способ — сварить мясо с овощами. Варить его нужно из расчета примерно 1 к 10: на 100 г мяса — 1 кг растительных продуктов (рецепт будет приведен ниже). По вкусу такое мясо, может, и уступает жареному, но не стоит вредить здоровью в угоду вкусу!

Не пренебрегайте **субпродуктами** — почками, печенью, выменем. Из них можно приготовить десятки полезных, вкусных блюд, и при этом недорогих.

Немного о **колбасных изделиях**. Они стали настолько популярными, что практически ни одна семья не может обойтись без этих «деликатесов». Советуем все же отдавать предпочтение натуральному мясу, особенно в детском питании. Если вы все же купили сосиски, вареную колбасу, то не забывайте, что есть их нужно с овощами. На одну часть

колбасных изделий должно приходиться 8—10 частей плодов, овощей, трав, кореньев и т. д.

Теперь о копченых колбасах. Они не только вкусны и ароматны, но и излишне жирны и калорийны. Съедая 50 г такой колбасы, человек получает практически половину суточной нормы животного жира, но при этом в организм не поступают витамины и биологически активные вещества. Кроме того, в копченые колбасы вместе с коптильным дымом поступает множество вредных веществ. Наш совет — есть копчености «глазами». Как? Поставьте на стол тарелку с кусочками колбасы, вокруг уложите овощи, плоды, травы и ешьте их, а на колбасу только смотрите. На следующий день повторите такой «глазной» обед. Это один из способов отучить себя есть вредные продукты, который рассчитан на чисто психологический эффект. Попробуйте! И вы убедитесь, что в этом, на первый взгляд смешном, предложении есть рациональное зерно.

Для приготовления курицы рекомендации те же: только варить и только с овощами! Не выбрасывайте куриные потроха, голову, ножки — они содержат вещества (коллагены), необходимые для нормальной работы желудка.

Необыкновенно полезны **рыба и морепродукты**. Их можно использовать практически ежедневно. При этом не стремитесь приобретать только «царские» виды рыб. Покупайте простые — треску, ледяную, ставриду, скумбрию и др. По химическому составу они не уступают осетрине и семге. Старайтесь, по мере возможности, включать в свой рацион морскую капусту, кальмары, мидии и другие морские продукты.

Несколько слов о **молочных продуктах**. Предпочтение — натуральному молоку, кефиру, творогу, сливкам, сметане. Старайтесь не покупать творожных сырков, приторно-сладких паст, они содержат огромное количество сахара.

Если вы готовите из простокваши творог, то не нужно сливать молочную сыворотку — она очень полезна. Из нее можно приготовить разнообразные напитки и похлебки.

Оберегайте детей от сладкого. И сами им не увлекайтесь — это прямой путь к ожирению. Печенье, пряники, торты, пирожные, конфеты, восточные сладости, варенье, джемы и другие сладости необходимо, по крайней мере, ограничить в рационе, если вы не можете отказаться от них совсем.

Овощи, плоды, травы, коренья, ягоды, грибы — носители солнечной энергии, свежести, витаминов! Их должно быть

как можно больше в нашем меню. Не заменяйте их макаронами, хлебом, сладостями. Наши дети совсем отучились есть сырые овощи. Жаль! От отсутствия в меню жесткой пищи у них разрушаются зубы, а это ведет к ослаблению всего организма.

Заканчивая разговор о выборе продуктов, напоминаем: предпочтение нужно отдавать продуктам натуральным и уж только затем обращаться к консервированным и полуфабрикатам.

Безусловно, перейти от традиционного, привычного питания к предлагаемому в этой брошюре довольно сложно. Но вполне возможно. Для этого необходима определенная психологическая подготовка, которая поможет вам легче и быстрее привыкнуть к новому меню. В частности, напоминайте себе почаще, что не все, что вкусно,— полезно!



НЕТРАДИЦИОННЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

Стандартные способы приготовления пищи описаны в многочисленных справочниках, кулинарных книгах. Мы же расскажем о новых методах, разработанных сотрудниками Ассоциации здорового питания; они получили высокую оценку специалистов не только в СССР, но и за рубежом.

Основные правила:

не жарить, не тушить, не пассировать;

широко использовать все виды плодов, овощей, трав и кореньев;

готовить белковые блюда на овощных и растительных

«подушках», чередуя нагревание и настаивание продуктов,
исключить консервы и полуфабрикаты;

сократить долю сладких и мучных блюд;

отдавать предпочтение напиткам домашнего приготовления: травяным настоям, фруктовым и овощным напиткам;

использовать буквально все продукты растительного и животного происхождения, расширив их ассортимент за счет непривычных;

и, наконец, главное условие — хозяйничает на кухне мужчина, дети — активные участники приготовления, а женщина только помогает.

Итак, приступим к приготовлению обеда. Традиционно он состоит из закуски, первого и второго блюд, десерта. Например: салат из квашеной капусты с луком и растительным маслом, щи с мясом и сметаной, котлеты с картофельным пюре, кисель. Даже такой стандартный обед трудоемок (3—4 часа непрерывного пребывания на кухне) и дорог. После него появляется одышка, слабость, хочется спать. Вряд ли можно привлечь ребенка к приготовлению такого обеда.

Мы предлагаем крайне простой способ приготовления, который могут освоить даже дети 6—7-летнего возраста. Итак...

Квашеную капусту кладут в кастрюлю, предварительно не промывая, к ней добавляют шинкованную морковь, рубленый репчатый лук, небольшие кусочки мяса и заливают кипящей соленой водой. Доводят до кипения (должна прокипеть вся поверхность) и варят не более 5 минут. Затем посуду с похлебкой (назовем это блюдо так) настаивают без нагревания 15—20 минут. Кастрюлю с готовой похлебкой ставят на стол и подают к ней сырые овощи, травы, коренья, зелень. В качестве приправы используют майонез, сметану, растительное или сливочное масло. Такую похлебку хорошо есть с ржаным хлебом. Количество мяса и хлеба каждый регулирует сам, в зависимости от возраста и состояния здоровья. Такой обед при простом приготовлении создает возможность всем членам семьи питаться индивидуально.

А как же второе, десерт, напитки? Какой же без них обед? Во-первых, такая похлебка может быть сложной, в нее добавляют десятки видов круп и овощей, получая кушанье, по химическому составу не уступающее обеду из нескольких блюд. Напиток же заменяет жидкая часть по-

[illegible] Так получается полный обед из одного блюда [illegible]. Реакция родителей, прочитавших такие рекомендации, вполне понятна: «Кто же будет есть такую баланду?» И все-таки попробуйте приготовить, и вы убедитесь, что такая похлебка вкусна, ароматна и полезна. При быстром приготовлении, когда разрушительное действие огня минимально, в гораздо большей степени сохраняются вкусовые и полезные свойства продуктов.

Приведем примеры более сложных блюд.

Похлебка универсальная «Детские шалости»

1 столовая ложка пшена, 1 столовая ложка риса, 1 столовая ложка перловой крупы, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 1/2 стакана квашеной капусты, 2 столовые ложки мясного фарша, 1 литр воды, соль, травы и коренья по вкусу.

Рис, пшено, перловую крупу перебирают, чтобы удалить соринки (такую работу дети выполняют с удовольствием и очень тщательно). Затем крупы смешивают и промывают теплой водой до тех пор, пока вода не станет чистой. Промывать крупы также можно поручить ребенку (звук льющейся воды расслабляет, создает прекрасное настроение). Свеклу, морковь тщательно промывают, очищают, натирают на крупной терке или нарезают на тонкие ломтики. Резать овощи, под наблюдением взрослых, конечно, могут даже маленькие (4—5 лет) дети. Затем промывают мясо и пропускают его через мясорубку. Мясо можно приготовить заранее, в свободный вечер.

Подготовленные мясо, крупы, овощи, квашеную капусту вместе с рассолом (последний содержит много растворимых веществ, полезных для организма) укладывают в кастрюлю, заливают крутым соленым кипятком, доводят до кипения и варят 5—6 минут. Кастрюлю снимают с огня и настаивают похлебку без нагревания 15—20 минут. Подают в той же посуде, в которой она готовилась. Едят с приправами и ржаным хлебом.

...Кто из нас не любовался аппетитной курицей, запеченной в духовке. А какими головокружительными ароматами наполняется кухня! Но... Мало кто задумывается, что среди этих вкусно пахнущих летучих веществ могут быть и вредные. А загрязнение кухни? После жарения курицы приходится тщательно мыть духовку, противни, загрязненные пленками, образующимися при запекании. И вообще —

во всем жареном «прячется» начало болезни. Повер
это не преувеличение.

Внимание, родители! Не давайте детям пищу в жареном виде. Приучайте детей есть рыбу, птицу, мясо, приготовленные на «растительных подушках» — блюда полезны и быстры в приготовлении. Например — такое.

Курица с овощами «Радости сердечные»

¼ часть средней величины курицы, 2 картофелины, 2 моркови, ½ стакана шинкованной капусты, соль.

На дно кастрюли укладывают очищенные и нашинкованные картофель и морковь, на них — куски курицы с костями, сверху — капусту. Птица оказывается между «растительными подушками» — слоями овощей. С этой целью могут быть использованы любые растительные прокладки. Полученную заготовку можно залить бульоном, овощным отваром или водой. Наливать жидкость нужно так, чтобы верхний слой овощей был полностью покрыт. Птицу с овощами доводят до кипения и варят, не перемешивая, 8—10 минут. Затем снимают с огня и настаивают с закрытой крышкой 15—20 минут. Подают в той же посуде.

Приготовить — мало. Чтобы блюдо пришлось по вкусу, очень важно выработать особый обеденный ритуал, создать хорошее настроение.

Представьте: вся семья садится за стол, кто-то из старших снимает крышку с кастрюли, покрывает ее большим блюдом и быстро опрокидывает кастрюлю так, чтобы дно ее было наверху. Затем кастрюлю осторожно снимают, и содержимое остается на блюде в виде башни. Все это нужно делать с улыбкой, как фокус, создавая у детей ощущение праздника, радости. Им непременно захочется повторить такой обед; не очень привлекательное, на первый взгляд, блюдо покажется вполне вкусным. Его, кстати, можно есть с различными приправами: хреном, квашеной капустой, зеленью, растительным или сливочным маслом, майонезом или сметаной. Индивидуальный подход, конечно, и тут сохраняется: если дети полные — им нужно давать меньше жира; активным, худым, энергичным — овощи с птицей, да еще и сметану с маслом впридачу (все в меру); пожилым — побольше овощей.

Так же можно приготовить и подать к столу рыбу. Этот способ предполагает отказ от традиционного под-

хода к приготовлению овощей, когда одни из них варят быстро, другие — значительно дольше. А зачем? Зубы-то для чего? Пусть овощи будут с «хрустинкой» — и пользы больше (все витамины сохраняются), и готовить быстрее.

О том, как быстро приготовить вкусные и полезные блюда из мяса, птицы, рыбы, мы рассказали. Теперь — **о яйцах.**

В последнее время стали много говорить о сальмонеллах — микробах, вызывающих отравление. Такая опасность действительно существует. Поэтому яйца нужно тщательно мыть до приготовления и обязательно варить, чтобы уничтожить микробы. А как же быть с тем, что сваренные вкрутую яйца усваиваются хуже, чем всмятку? Можно готовить яичные кашки с овощами. Принцип тот же: на дно кастрюли укладывают овощную «подушку», а на нее выливают яйца, разведенные молоком или водой (количество жидкости может быть разным). Затем овощи и яйца нагревают до кипения, не перемешивая. Как только смесь яиц с жидкостью прокипит, блюдо готово, его можно подавать к столу.

Немного о **твороге.** Его справедливо относят к самым высокоценным в пищевом отношении продуктам. Он богат аминокислотами и минеральными веществами, особенно кальцием. Некоторые диетологи считают, что люди, потребляющие творог регулярно, менее подвержены заболеваниям, чем те, кто пренебрегает им. Но речь идет о твороге, не подвергавшемся тепловой обработке! Существуют десятки соблазнительных рецептов приготовления сырников и творожных запеканок. Родители! Будьте благоразумны, не приучайте к этим блюдам детей. Творог — уникальный природный продукт, а нагревание снижает его пищевую ценность. Иногда по санитарным требованиям не пастеризованный творог все же требуется подвергнуть тепловой обработке. Как это сделать с наименьшими потерями? Вот один из рецептов.

Творожная кашка с овощами «Белый мишка»

1/2 стакана нежирного творога, 1 морковь, 1 свекла, 1 репа, 1 стакан молока.

Очищенные морковь, свеклу, репу нарезают тонкими ломтиками и укладывают на дно кастрюли. Творог разводят холодным молоком, чтобы не было комочков, тщательно взбивают и осторожно выливают в кастрюлю так, чтобы

молочно-творожная смесь была как бы над овощной «подушкой», и быстро нагревают до кипения без перемешивания. Сразу же подают к столу. Такой творог с овощами можно приправить сливочным, растительным маслом или сметаной. А лучше заменить приправу улыбкой!

Так рекомендуется готовить многие блюда, чтобы максимально сохранить полезные свойства продуктов. Дети быстро привыкают готовить пищу простыми способами и в результате становятся хорошими помощниками для родителей.

Приятного аппетита!



ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ПИТАНИЯ

Современная наука о питании сформулировала три основных принципа: **умеренность, разнообразие, режим.** Любопытно, что маленькие дети соблюдают эти правила чисто инстинктивно — умение правильно питаться заложено у них природой. Не подавляйте его, не совершайте насилия над этим природным даром!

Дети любят есть медленно, смакуя, разглядывая то, что у них в тарелке. Это не должно вызывать раздражения. Наоборот, заставляя детей есть быстро, родители отучают их хорошо пережевывать пищу, что, конечно же, не приносит пользы здоровью. Кроме того, это нервирует детей, а

нервозность и возбуждение за столом — плохие помощники в нормальном, здоровом усвоении пищи. Итак, помните: есть надо медленно, хорошо пережевывая пищу!

Перейдем к главному. Многие из нас губительно для своего, и прежде всего для детского, здоровья ежедневно нарушают правила рационального питания. Нарушение первое: излишне обильное питание, или забвение первого основного принципа — умеренности.

После работы, нервотрепки в транспорте, семейных забот и проблем нельзя сразу набрасываться на еду. Отдохнуть после напряженного дня необходимо. Это знает каждый. Но вот беда — подводит аппетит. Порой он буквально врывается в нашу жизнь, заставляя забыть обо всем на свете. Как джин, выпущенный из бутылки, он неуправляем, руки сами тянутся к холодильнику, хватают разнообразную снедь, и начинается извечный «перекус» на ходу, до основного приема пищи. За этим следует довольно обильный ужин. К сожалению, к нему приучаются и наши дети. Что же делать? Во-первых, научиться подавлять так называемый ложный голод и приучить организм принимать пищу в состоянии полного покоя. Для этого существуют сотни методов. Вот один из них.

Чтобы не соблазнять себя «вкусной» пищей, приготовьте скромный ужин из молока, творога, различных овощей и зелени. Мясо и рыба могут присутствовать в виде добавок к растительно-молочному питанию. Наш совет — такие продукты, как колбаса, ветчина, сладости, лучше вообще не держать в доме. Вам будет легче выполнить наши рекомендации.

Приведем пример «успокоительного» ужина (автор специально останавливается не на завтраке или обеде, а на ужине, так как этот прием пищи самый важный для здоровья). Готовить его нужно всей семьей, с любовью и радостью.

Ассорти «Семейное счастье»

1/2 стакана мясного фарша, 1/2 стакана рыбного фарша, 2 моркови, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 стакан капусты рубленой, 1 стакан рубленых зеленых свежих листьев (крапивы, лебеды, одуванчика, малины, мать-и-мачехи), 2 столовые ложки кукурузной крупы, 1 стакан молока, 2 стакана воды, соль, перец.

Мясной и рыбный фарш смешивают, добавляют одну

2 Заказ 1336

луковицу, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой капусты и кукурузную крупу. Снова пропускают через мясорубку фарш вместе с овощами и крупой. В полученную массу добавляют соль, перец, постепенно вливают молоко и тщательно взбивают.

На дно кастрюли укладывают рубленые листья съедобных дикорастущих растений, на них нарезанные соломкой картофель, капусту, морковь, лук. На овощную «подушку» укладывают подготовленный фарш в виде котлеток. Продукты заливают крутым соленым кипятком и доводят до кипения, не перемешивая. Масса должна хорошо прокипеть. Затем посуду снимают с огня и настаивают 15—20 минут. К этому ассорти можно подать жировые и молочные приправы.

Такое блюдо позволяет разнообразно питаться (овощные компоненты могут быть самыми различными) и не переедать. В этой связи подчеркнем, что выйти из-за стола, не ощущая голода, практически невозможно — насыщение приходит гораздо позже, когда в кровь начинают поступать питательные вещества. Оставаться же за столом, пока не наешься «до отвала»,— значит переедать. Вообще, чтобы избавиться от лишнего веса, выработать правильный, сбалансированный рацион для всей семьи, необходима большая работа. За это стоит бороться, преодолевая себя,— наградой будет здоровье!

В связи с темой умеренности еще одна заповедь: «Осторожно! Хлеб!» Мы употребляем его больше нормы, приучаем детей есть с хлебом даже кашу, пельмени, а то и вермишель и другие мучные изделия. А ведь макароны, крупы — тот же хлеб. В булочной покупатели стремятся купить мягкий, горячий хлеб. Запомните: полезен черствый хлеб, а мягкий надо подсушивать. Приучайте детей именно к такому виду хлеба.

Слишком много хлеба мы едим с маслом, колбасой, сыром. В результате — «бутербродная» болезнь. Этого нельзя допускать, особенно в детском питании. «Бутербродное питание» — путь к ожирению, гастриту, одним словом — к нездоровью.

Не менее вредны для детского организма сладости, которые приводят к ожирению, диабету, кариесу. Не забывайте, что 200 г торта — это 1000 ккал, столько же калорий содержится в 3 кг моркови или капусты. И если кусочек торта может съесть 2—3-летний карапуз, то 3 кг овощей за один присест не съест даже 2-метровый гигант. По содержа-

нию же витаминов и других полезных веществ [illegible] сладости сравнивать, естественно, не приходится.

Наш призыв: родители, не готовьте привычных бутербродов, не покупайте сладостей, сдобных сортов хлеба! Приучайте детей к натуральной, простой и полезной пище! Формируйте у них правильные привычки в еде!

Если на вашем столе всегда будут преобладать такие продукты, как молоко, творог, сметана, отварные мясо, птица и рыба, различные овощи, травы, плоды, коренья, вы сможете сделать ваше питание умеренным и разнообразным одновременно. Помните: разнообразить меню при умеренности в питании нужно в основном за счет плодов и овощей.

Теперь о третьем основополагающем принципе здорового питания — **режиме.** О том, что питаться нужно в определенные часы, не устраивать «перекусов» между основными приемами пищи, все мы, конечно, знаем. Поэтому остановимся на тех правилах режима питания, о которых говорится не так часто и которым мы порой не придаем значения.

Кто из нас, придя с работы, не смотрит вечерних телепередач! Как правило, по времени это совпадает с ужином. А многие из нас в выходные дни еще и завтракают и обедают «под телевизор». Стоп! Откажитесь от такого режима и не приучайте к нему детей! Это — крайне вредная привычка!

Питание «под телевизор» особенно опасно для людей с избыточным весом, для тех, кто хочет похудеть или просто не поправляться. Телевизор отвлекает, и вы не можете в достаточной степени контролировать количество съеденного. Кроме того, это расшатывает нервную систему: вы заставляете свой организм выполнять сразу две функции, что требует дополнительного напряжения. Во время еды должна быть тишина и полное отключение от всех забот и раздражителей. **Внимание только еде!** Это особенно важно для детей. Родители должны показывать пример достойного поведения за столом!

В семье обычно на такие мелочи, как освещение за столом, не обращают внимания. Напрасно. Освещение может как способствовать здоровому усвоению пищи, так и мешать. Специалисты считают более рациональным мягкое освещение, создающее домашний уют. Возможно, это справедливо. Наш совет менее категоричен: подбирайте освещение на кухне индивидуально в зависимости от настрое-

ния, семейных традиций, состояния зрения у детей и взрослых. Оптимальный вариант, на наш взгляд, зеленый или розовый абажур, не раздражающий излишней яркостью, но достаточно хорошо освещающий поверхность стола. Для детей очень важны чисто внешние впечатления. Чем ярче блюдо, тем интереснее ребенку, тем вкуснее покажется ему пища. Поэтому освещение должно подчеркивать красочность стола.

На кухне важно все, начиная с продуктов, которые вы используете для приготовления, и заканчивая оформлением стола и вашим настроением.



КАК ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ ГОТОВИТЬ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Здоровая кухня поистине всесильна. Регулируя состояние нашего физического и нервного здоровья, она является к тому же постоянно, изо дня в день действующим фактором. Вот почему ей нельзя не уделять достаточного внимания.

Дети должны как можно больше знать о правилах рационального, здорового питания. Слишком много горя приносят болезни! Например, аллергия — сегодня она стала просто эпидемией, а еще 30—40 лет назад о ней мало кто слышал. Как мучительны страдания ребенка, когда после

определенной еды (апельсины, рыба, яйца) его лицо и тело покрываются красными пятнами, появляется нестерпимый зуд. У такого заболевания много разных причин, но зачастую его провоцирует неправильное питание.

Наши кулинарные советы рассчитаны прежде всего на здоровых детей, надеемся, что они помогут предотвратить возникновение многих болезней.

Питание должно соответствовать физиологическим потребностям человека, то есть важно принимать ежесуточно необходимую норму белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Нехватка их, равно как и избыток, могут резко изменить состояние человека, тем более ребенка, и вызвать заболевание. Нельзя забывать о том, что именно за счет пищи клетки организма в достаточно короткие сроки (от недель до месяцев) полностью обновляются. Обновляется все: мышцы, внутренние органы, кожа, хотя внешне мы не меняемся.

Очень часто родители с пренебрежением относятся к такой важной проблеме, как воспитание пищевых вкусов ребенка. Вернее, об этом мало кто задумывается вообще. Напрасно. Научить ребенка правильно питаться — значит заложить хорошую базу его здоровья на всю жизнь.

Природа предопределила склонность человека к простой, натуральной пище — молоку, овощам, фруктам, травам. Родители же упорно подавляют в детях природное «чутье» на полезное, воспитывая привычку к сладкому, жирному, копченому, прививая тем самым плохой, нездоровый вкус. Надо развивать, а не подавлять естественное стремление детей к простым, натуральным продуктам, приучать есть больше овощей, фруктов, зелени. Приобретенные в детстве навыки останутся на всю жизнь, и вы можете не опасаться за их здоровье.

А теперь несколько советов о том, что и как можно приготовить из сырых овощей и зелени.

Если очистить кочан капусты от желтых и темных листьев и тщательно вымыть, то его можно есть «живьем» — капусту разрезать на куски вместе с кочерыжкой и дать детям перед горячим блюдом. Это лучше, чем салат из той же свежей капусты: при нарезке часть сока теряется, разрушаются многие витамины от соприкосновения с воздухом и металлическим ножом. «Похрустеть» свежей капустой — прекрасная тренировка для зубов, а главное — она способствует нормальному пищеварению.

Очень вкусна и полезна цветная капуста — и не только

ее соцветия, но и листья. Ни одна кулинарная книга не описывает применение листьев для еды (только в рецептах, изданных в 1941—1947 годах, как полезная и нужная в питании упоминается вся зелень). Соцветия и ботву цветной капусты очень приятно есть сырыми, они напоминают по вкусу грибы и орехи. Так что приучить детей к такой пище будет нетрудно.

Нельзя забывать о капусте краснокочанной, кольраби, брюссельской: во-первых, они также обладают целым набором необходимых для человека веществ; во-вторых, это поможет сделать ваш стол более разнообразным.

Почему-то почти забыты редька и репа, которые каких-то 30—40 лет назад были очень популярны. А ведь дети очень любят молодую, очищенную от кожуры репку и вряд ли откажутся от тонко нарезанной и сдобренной растительным маслом редьки. Молодую репу нужно есть только сырой, не уничтожая полезные вещества, которыми она так богата.

Внимание! Двойная, тройная тепловая обработка овощей, принятая в традиционной кухне, практически лишает их полезных свойств!

Существует множество рецептов вкусных, оригинальных блюд из сырых овощей. Вот один из них.

Овощные бутерброды «Мамины фантазии»

1 редька, 1 репа, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 огурец, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки нежирного творога, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Очищенные овощи нарезают тонкими кружочками (подкладки для бутербродов); лук репчатый мелко рубят и смешивают с измельченным зеленым луком. В творог, медленно взбивая массу, вводят растительное масло, сметану, слегка подсаливают и перемешивают до тех пор, пока смесь не станет однородной. На кусочки овощей кладут перемешанные зеленый и репчатый лук и покрывают творожной смесью. Когда все готово — украшают зеленью. Такие бутерброды красивы, полезны, и делать их приятно.

Да, но нужно ли заменять калорийные хлебные бутерброды овощными? Последние помогают решить проблему здорового питания, приучить семью, особенно детей, к сырым овощам и разнообразной зелени. Такие блюда — истинно детские, ведь готовить их интересно, они раз-

[illegible]разны. В семье вполне могут соревноваться в приготовлении: сестра готовит одну композицию, а брат — другую, родители — третью. Такой процесс приготовления будет увлекательным и радостным для ваших детей.

Маленькие дегустаторы хорошо ощущают вкус многих продуктов, у них еще не атрофирована вкусовая гамма, как у взрослых (особенно тех, кто курит и потребляет спиртные напитки). Воспользоваться дегустационными способностями детей несложно — нужно чаще давать им возможность выбора, а не навязывать однообразное питание.

Еще раз повторяем, что в детском питании не должно быть много сладкого. Специалистов тревожит и то, что родители готовят детям еду переваренную, увлекаются разнообразными пюре, которые можно проглотить, не пережевывая. Наконец, совсем плохо, если ребенок с ранних лет привыкает к зажаренной до хруста, к рафинированной пище, к консервам, копченостям, соленым продуктам. Причем ведь вкусовые пристрастия как бы передаются «по наследству»: ребенок вырастает, заводит семью, и все начинается сначала.

Но вернемся на кухню. Приучать детей к работе здесь необходимо буквально с 2 лет, когда они получают удовольствие от участия в общем труде, чувствуя себя взрослыми. Сделать для них эту работу интересной очень просто. Нужно только позволить им выбрать занятие по душе. Дети, например, любят готовить овощи, они их внимательно рассматривают, сортируют, раскладывают, им нравится форма и окраска плодов. Ребенку можно поручить помыть, почистить, нарезать морковь, свеклу, картофель. Вариантов много. Фантазируйте.

В процессе приготовления, используя не только форму беседы, но и игры, вы можете рассказать своему сыну или дочери, например, о пользе того или иного продукта. Одним словом, заинтересовать детей кухонными делами. А собственноручно приготовленную пищу ребенок будет есть с особым удовольствием — вы в этом вскоре сами убедитесь. И тогда не будет необходимости в других формах поощрения детского аппетита (вроде острых закусок, например).

Зачастую взрослые, желая порадовать ребенка, внести какое-то разнообразие в его меню, сами провоцируют у маленьких детей привычки есть вредные продукты: шоколад, конфеты, жирные сдобные сорта теста, копчености и т. д. Мало кто из родителей отдает себе отчет в том, что, внося в рацион такое «разнообразие», они наносят непоправимый

удар детскому здоровью. А ведь у ребенка не будет возникать желания есть сладкую, пряную, соленую или жирную пищу, если он к этому не приучен.

Безусловно, ни в коем случае нельзя обеднять детский стол, делать его однообразным и скучным. Как же совместить, казалось бы, несовместимые требования? Опять призываем вас проявить фантазию. Предложите, например, детям вместе с вами приготовить мороженое. «Зачем готовить? — спросите вы.— Ведь в киоске или магазине можно купить очень вкусное сливочное, фруктовое, шоколадное мороженое». Действительно вкусное, с этим нельзя не согласиться. Но не забывайте, оно еще и слишком сладкое и жирное. Поэтому желательно не покупать мороженое, а готовить собственное, более полезное. Детям ваше предложение наверняка придется по душе.

Еще один пример. Дети хорошо готовят мучные изделия, им нравится лепить из теста разнообразные фигурки. Воспользуйтесь этим! Научите детей готовить несдобные сорта теста (рецепты будут даны в специальной главе).

Дети — хорошие кулинары, особенно мальчики. Неверно, что чудеса кулинарии подвластны только девочкам, наоборот, именно мальчики легко становятся знатоками кухни. И обидно, когда в школах мальчишек непременно отправляют на уроки труда, в слесарные мастерские, а не на кулинарные занятия вместе с девочками. Так у мальчиков одновременно воспитывается и высокомерное отношение к приготовлению пищи как к «девчачьему» занятию, и пренебрежение к вопросам питания.



ДЕТИ ЗНАКОМЯТСЯ С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ

Пришло время познакомить детей с теми продуктами питания, которые должны и могут стать основными в их рационе. Но сначала — небольшой исторический экскурс (он небесполезен, так как поможет вам заинтересовать детей кулинарией).

Искусство кулинарии уходит своими корнями в глубокую древность. Уже древние египтяне, китайцы, а затем греки и римляне внесли существенный вклад в развитие мировой кулинарной фантазии. Процесс ее обогащения продолжается непрерывно.

[illegible] не удалось [illegible] блюд и кулинарных изделий. В каждой стране свои традиции питания, и если [illegible] — может быть, вынужденно — жареную картошку [illegible], то аборигены далекой пустыни Калахари бушмены с удовольствием едят червей и ящериц. Но не будем увлекаться крайними формами экзотики, а вернемся к тому, что нам ближе, понятней и доступней.

Большую лепту в наш кухонный уклад внесли французские и немецкие повара. Начиная с XVIII века народная кухня, как не престижная, постепенно начала вытесняться теми, в основном пришедшими из стран Европы, блюдами и кулинарными изделиями, которые в основном мы едим и сегодня. Но, конечно, в очень упрощенном виде. А в XVII—XIX столетиях повара и кондитеры, служившие при дворе, в имениях знати или в больших столичных ресторанах, умели, без преувеличения, делать настоящие чудеса (превращать по вкусу рыбу в говядину и наоборот).

Богатые люди ели очень много, их стол был чрезвычайно обильным. Вот, например, меню обеда императрицы Екатерины II: 10 супов, 25 видов жаркого из индейки, павлинов, кабанов, тетеревов и т.д.; около 40 деликатесов — шафранных кур, цыплят с гвоздикой, зайцев; 30 рыбных блюд; десятки салатов; множество напитков; мороженое и т.д. и т.п. Кто знает, почему царские особы жили сравнительно мало, быть может, дело в убийственно обильной еде?

Приведем еще один пример в подтверждение нашей гипотезы о том, что повара и кондитеры медленно, но неуклонно убивали своими обедами владык. Ко двору английского короля Карла I был приглашен долгожитель, некий крестьянин Томас Парр. Его показывали как диковинку — в 1635 году ему исполнилось 152 года! Прошло несколько месяцев, и бедный Томас Парр, не выдержав роскошных королевских обедов и праздной жизни, скончался. Его вскрывал Уильям Гарвей, знаменитый врач того времени, который заключил, что если бы крестьянин не изменял привычного для него образа жизни, то мог бы прожить еще достаточно долго.

Наше сегодняшнее меню тоже резко отличается от природного крестьянского. Однако никогда не поздно учиться находить радость в простой пище — выигрыш в здоровье искупит все соблазны.

Кратко о продуктах питания. Горох, бобы — одни из самых древних продуктов питания. В Древнем Египте к ним относились как к божественной еде, в России бобовые готовили практически в каждом доме. Сегодня они незаслуженно забыты. Их вытеснили крупы, макароны и другие гораздо менее полезные продукты.

Тыква и кабачок постоянно были на столе у многих народов. Родиной их считают Америку. В России они известны с XVI века. По химическому составу кабачок, например, близок к огурцам, которые мы всегда едим «живьем». Так зачем же их тушить, жарить, запекать? Тыкву и кабачки можно с успехом использовать в салатах, причем в сыром виде, точно так же, как огурцы.

Огурец — также один из старейших видов овощей. На Руси огурцы появились очень давно. Еще в XVI веке русские люди варили так называемую черную уху (мясо в огуречном рассоле). Благодаря своим вкусовым качествам очень популярны огурцы и сейчас. Часто свежие, соленые, маринованные огурцы превалируют на нашем столе над другими овощами. Безусловно, они вкусны. Однако нельзя забывать, что огурцы имеют самую низкую питательную ценность по сравнению с другими овощами и зеленью, которыми мы часто пренебрегаем.

Капуста занимает почетное место среди овощей. С незапамятных времен ее не только употребляли в пищу, но и использовали как лечебное средство. Так, греки считали, что капуста обладает особой силой и применяли ее для лечения ран. В наше время в капусте найдено витаминоподобное вещество, предупреждающее язву желудка. В капусте содержится много витамина С, имеются соли хлора, серы и йода. Поэтому не стоит ее вываривать, тушить и жарить; гораздо полезнее есть сырую капусту.

Помидоры, или томаты, известны давно. Их родина — Южная Америка (слово «томат» произошло от ацтекского «томатль»). В Европе их долгое время выращивали как декоративное растение и считали ядовитыми. В России только в середине XIX века стали выращивать помидоры на огородах, правда, долгое время их не умели заготавливать впрок. В плодах томатов содержатся сахар, органические кислоты, минеральные соли. Витамина С в помидорах практически столько же, сколько в лимонах и апельсинах.

Перец сладкий — красный и зеленый — тоже родом из Южной Америки. Дикорастущий перец — горький и жгу-

чий. (Американские индейцы с его помощью защищались от нападения вооруженных пришельцев. Они насыпали перец в костер, при сжигании образовывались пары, которые выводили противника из строя, вызывая обильное слезотечение и кашель.) Сладким перец стал благодаря селекции. Он очень полезен, и есть его нужно, конечно же, сырым. Внимание! Дорогие родители и дети, не выбрасывайте семена сладкого перца! Они также съедобны и полезны. Природа не создавала овощи с отходами, человек сам их придумал, выбирая только определенные, на его взгляд съедобные, части.

Свеклу еще 3000 лет назад использовали в Азии как лекарственное растение, а в Древней Греции готовили пищу из свеклы и ее листьев (ботвы), причем последние считались более полезными. И это не было ошибкой. В листьях свеклы много витаминов и минеральных веществ. Ботва свеклы прекрасно стимулирует деятельность кишечника. Настоятельно советуем не забывать традиционного использования корнеплодов и листьев свеклы, не делить ее на «вершки» и «корешки».

Морковь, как и свеклу, нужно есть с листьями. И ботва, и корнеплоды очень богаты витаминами. Греки и римляне выделяли ее из других овощей, считая священной. Такое отношение к моркови вполне заслуженно — она является в нашем питании одним из основных источников провитамина А. Пассировать морковь начали французские повара, считая, что растворимые в жирах витамины (каротиноиды) вместе с жиром сохраняют свою стойкость. Чепуха! При нагревании морковь теряет полезные свойства, как и любой другой овощ. Лучше перемешивать натертую же морковь с маргарином или сливочным маслом и хранить в холодильнике. У вас всегда будет готовая заправка к супам и вторым блюдам. А нежная морковная зелень прекрасно дополнит ваше меню — наряду с укропом, петрушкой, сельдереем.

Когда человек начал культивировать **редьку**, определить очень сложно. Египтяне выращивали ее еще за 1,5—2 тысячи лет до н. э. В древности потреблялись не только корнеплоды, но и ботва редьки, что вполне разумно. Мы забыли о том, что из семян редьки готовили растительное масло, обладающее лечебными свойствами. На Руси с редькой готовили тюрю (похлебка на воде и квасе), ели с медом как лекарство, для детей редька с медом была лакомством. Жаль, что сегодня редьку не часто предлагают детям. Ее горько-

[illegible] мякоть — великолепный очиститель полости рта от микробов, а кишечника от шлаков. Ведь ребенок с удовольствием съест вымоченную в молоке в течение 30—40 минут тонкую пластинку редьки. Постепенно нужно приучать детей к тертой редьке. Чтобы нейтрализовать резкий вкус, ее можно заправлять сметаной, майонезом, растительным маслом, смешивать с другими овощами. Приводим необычный рецепт салата из редьки с медом.

Редька с медом «Сладкое и горькое»

1 средней величины редька (черная), 1 чайная ложка меда, 1 морковь, 3 листика подорожника, 2 листика одуванчика, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Очищенную редьку натирают на крупной терке вместе с морковью. Листья подорожника и одуванчика тщательно промывают и мелко рубят. В салатник укладывают редьку и морковь, смешивают с медом и листьями, добавляют соль и поливают растительным маслом.

Можно предположить, что **редис** появился в результате селекции в Европе в XV—XVI веках и считается родственником редьки. Тогда редис ели опять-таки с листьями. В них содержатся каротины, минеральные вещества и достаточное количетво клетчатки, которой нам так не хватает в нашем рафинированном питании. Весной он появляется одним из первых среди овощных культур и зелени. Жаль, что даже на рынке его трудно купить с листьями.

Редис с листьями «Хвост павлина»

1 пучок редиса с листьями, 1 яйцо, 5 желтых соцветий одуванчика, 1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука.

Яйцо варят вкрутую, очищают и нарезают поперек аккуратными пластинками так, чтобы желток не раскрошился. В салатник укладывают тщательно промытые и нашинкованные листья редиса, на них — кусочки яйца, потом редис посыпают зеленым луком. Последними кладут промытые желтые цветы одуванчика и поливают сметаной, предварительно разведенной кефиром.

Детям, безусловно, понравится готовить такое яркое, красивое и простое блюдо, в приготовлении которого можно проявить и свою фантазию.

Петрушка и сельдерей считаются самыми распространенными приправами. Нет ни одной кулинарной книги, где бы они не были описаны.

Еще египетские жрецы применяли петрушку как лечебное средство. Средневековые алхимики использовали ее для получения «живой воды». Сельдерей — не менее интересное растение. Греки украшали им в дни праздников свои жилища, карфагеняне употребляли масло из его семян для улучшения пищеварения, а англичане приписывали сельдерею возбуждающие, тонизирующие свойства. В России петрушка и сельдерей стали популярными довольно поздно.

Петрушку и сельдерей в кулинарии используют в основном для заправки супов. Корни и зелень этих растений настолько полезны и ароматны, что их вполне можно назвать «овощными королями». Советуем готовить приправу к супам, не подвергая ее тепловой обработке.

Приправа к супу «Бабушкины сказки»

1 корень сельдерея или петрушки, 2 столовые ложки мелко рубленной крапивы, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Листья крапивы тщательно промывают и рубят. Корень сельдерея или петрушки очищают и натирают на крупной терке, смешивают с крапивой и сливочным маслом. Затем добавляют соль и перец. Массу тщательно перемешивают и хранят в холодильнике. Полученная приправа великолепна для приготовления похлебок «на скорую руку». Например, нарезают картофель, заливают кипящей водой, варят 5—6 минут, добавляют приправу «Бабушкины сказки» и сразу же подают к столу. Быстро и полезно.

О **картофеле** написано столько, что, кажется, нет места для новых сведений. Но, поскольку он стал массовым продуктом, можно и повториться.

Американские индейцы запекали картофель в золе или ели сырым. Клубни того картофеля были не такими, какими мы их знаем сейчас, а значительно мельче и горьковатыми на вкус. В Европе картофель сначала не прижился, так как по незнанию многие пытались есть не клубни картофеля, а горькие зеленые семена, содержащие отравляющее вещество — соланин. Ошибка была исправлена немецкими и французскими селекционерами. Французские повара научились жарить картофель во фритюре (в большом количестве жира). Такой пагубный метод сохранился до наших

[illegible] вид овощей стал вредным для здоровья. В [illegible]тофеля есть и витамины, и крахмал, и ферменты [illegible], очищающие кровь. Жарение уничтожает [illegible] свойства. Особенно вреден для здоровья [illegible]тофель в виде обжаренных хлопьев. Он продается [illegible]ски в любом магазине, и родители часто покупают [illegible] задумываясь о последствиях.

В России сегодня без картофеля не может обходиться [illegible] семья. Как же его правильно готовить? Предлагаем [illegible] рецепт блюда из картофеля, в приготовлении которого участвует вся семья.

Картофельные оладьи «Мама, папа и я»

3 средней величины картофелины, 1 луковица, 2 столовые ложки манной крупы, 2 яйца, 1 морковь, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, 2 столовые ложки риса.

Сырой очищенный картофель пропускают через мясорубку вместе с морковью и луком. В массу добавляют манную крупу, промытый рис, соль, сырые яйца, сливочное масло, тщательно перемешивая до тех пор, пока она не станет однородной. Затем влажными руками выкладывают ее на сухой противень так, чтобы он был полностью покрыт. Ставят в духовку на 25—30 минут. Разрезают. Подают оладьи с сырыми овощами.

История использования человеком лука и чеснока в качестве пищевого и лечебного средства уходит в седую древность. Они входили еще в рацион строителей египетских пирамид. Лук считался священным в Древней Греции. Правда, запах лука претил богатым, считался пищей простого народа и рабов. Римляне же быстро усвоили, что у лука много целебных свойств, и широко вводили его в свое меню — как богатые, так и бедные.

В России лук и чеснок тоже считали очень полезными видами овощей. Именно на Руси возникла поговорка: «Лук от семи недуг». Особенно много лука и чеснока ели крестьяне, что помогало им бороться с болезнями, эпидемиями. Лук входил в состав знаменитой тюри (лук, квас или вода и ржаной хлеб). Много было на Руси чесночных и луковых подливок и приправ, чеснок и лук ели просто с черным хлебом. А вот один из рецептов, где лук хорошо сочетается с [illegible]ами.

Лук с лебедой «Русская удаль»

3 крупные луковицы, 3 столовые ложки лебеды, 1 морковь с листьями, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка майонеза, соль.

Лук очищают и отделяют чешуйки так, чтобы они были в форме чаши. Лебеду моют и мелко рубят, смешивают с молодой рубленой же морковью и ее листьями. Полученную смесь укладывают в луковые чешуйки и поливают соусом, приготовленным из сметаны и майонеза. Подают в блюде, украсив зеленью.

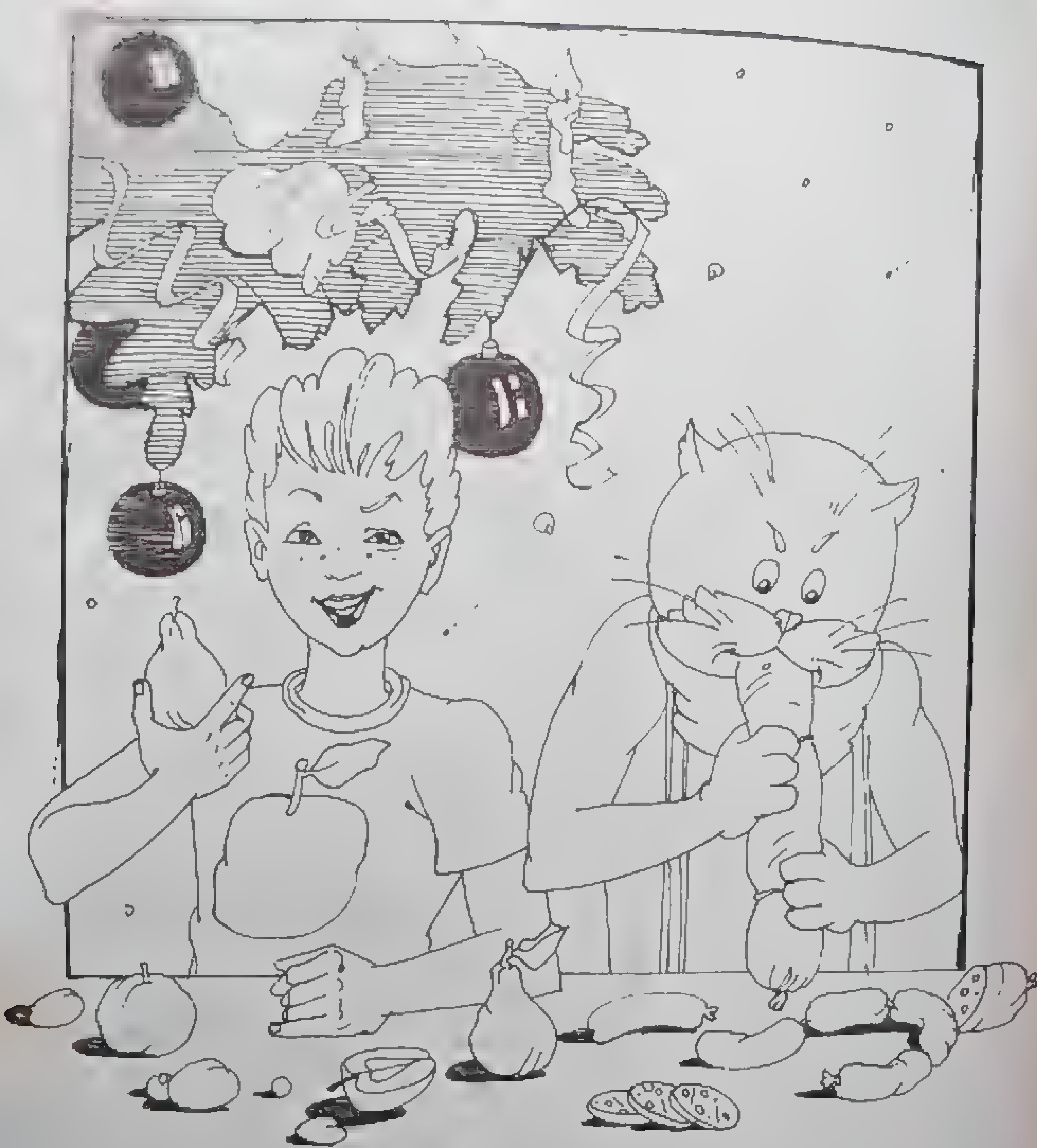
Родители и дети должны знать о съедобных дикорастущих растениях — крапиве, лебеде, подорожнике, одуванчике, листьях березы, липовом цвете, борщевике рассеченном, ромашке аптечной, мать-и-мачехе, зверобое, пижме обыкновенной, полыни, эстрагоне, тимьяне ползучем, цикории обыкновенном и многих других.

Внимание! Съедобные дикорастущие помогают организму справиться с заболеваниями; они буквально нафаршированы витаминами, ферментами, микроэлементами, различными стимуляторами, органическими кислотами и другими полезными веществами. Важно, что такие добавки к столу буквально у вас под ногами. Оговоримся, что собирать их нужно подальше от черты города, от дорог и промышленных предприятий, так как растения активно поглощают вредные вещества, содержащиеся в воздухе и почве.

И все же, в отличие от культурных растений, съедобные дикорастущие произрастают в естественных условиях, без удобрения почвы. Поэтому в них куда меньше нитратов и других вредных веществ, которых, к сожалению, в последнее время все больше находят в культурных овощах, фруктах и ягодах.

Травы и коренья дикорастущих не подвергают тепловой обработке, а добавляют в кушанья подобно привычной зелени — петрушке, сельдерею и т. п. Только так можно сохранить полезные свойства, которыми наградила их сама природа.

Такие добавки к еде необходимы, чтобы сделать рацион полезным для здоровья и легко перейти от зимнего питания к весеннему и летнему.



ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Зима — сложный период для здорового питания. Именно зимой мы вынуждены питаться рафинированными продуктами, нарушая заповеди рационального питания. Читателю, думается, будет не безынтересно выслушать автора, имеющего большой опыт составления зимнего меню в домашних условиях. Конечно, трудно в одной брошюре дать рекомендации для всего населения нашей огромной страны, где в весьма различных природных условиях проживает более ста народов с укоренившимися традициями питания.

И все же общие положения, которые проверены многолетним опытом, а также в центрах здорового питания, будут, думается, полезны многим.

Итак, проходят лето, осень, и вместе с ними сходит на нет обилие овощей и фруктов, свойственное этим временам года. В нашем рационе все больше появляется жирных, калорийных продуктов, и к середине зимы они практически становятся основой питания. Это весьма вредно! Медики считают, что человеку достаточно 80—100 граммов жиров в сутки, при этом 30 граммов должно приходиться на растительные масла. Как же все-таки избежать избыточного потребления жиров в зимний период, когда возможность разнообразить свой стол зеленью, овощами и фруктами несколько ограничена? Предлагаем меню одного зимнего рабочего дня (вернее — завтрака и ужина, так как обедать нам, как правило, приходится в будние дни вне дома).

Обычно в семьях принято готовить на завтрак бутерброды, кофе, чай... (Готовить — это, наверное, громко сказано. Просто мы впопыхах запихиваем в себя то, что под руку попало.) Вряд ли это полезно. Наш совет — приготовить на завтрак кашу с овощами.

Каша с овощами «Хлопоты и тревоги»

2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки пшена, 2 столовые ложки ячневой или пшеничной крупы, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 2 столовые ложки рубленой капусты, 3 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Заготовку для этой каши лучше сделать накануне вечером. Во-первых, вы освободите себе утреннее время, во-вторых, в приготовлении смогут принять участие дети.

Крупы перебирают и тщательно промывают. Капусту рубят, остальные овощи очищают и натирают на крупной терке. На дно кастрюли укладывают половину овощей, на них — перемешанные крупы, а сверху оставшуюся половину овощей. Таким образом, крупяная смесь оказывается между «растительными подушками». Кастрюлю ставят в холодильник.

Утром крупяную смесь с овощами заливают кипящей соленой водой и доводят до кипения без перемешивания (жидкость должна закипеть по всей поверхности), варят

[illegible] минут, затем кастрюлю плотно закрывают крышкой, [illegible] полотенцем и оставляют на 20—30 минут. Затем кастрюлю опрокидывают на блюдо, и завтрак готов. За-[illegible], можно есть с маслом — это зависит от вашего здоровья, возраста и веса.

На ужин рекомендуем приготовить рыбное блюдо. Рыбу несложно готовить, а по содержанию белка она не уступает мясу. К тому же рыбные блюда, заменяя время от времени мясные, помогут сделать ваш рацион более разнообразным.

Мороженую рыбу, обработанную заранее, нарезают с костями и кладут в кипящую воду. Затем добавляют овощей, крупы и варят 5—6 минут. Настаивают с закрытой крышкой 15—20 минут. К такой рыбной похлебке подают сметану, майонез, растительное или сливочное масло.

Если вы все же купили на ужин колбасу или мясо — большой беды не будет. Нужно только не забывать о нашем правиле: на одну часть колбасы или мяса минимум 5—6 частей овощей и трав. Такое сочетание продуктов полезно и экономно.

Зимой больше, чем когда-либо, едят хлеба, отдавая предпочтение белому — мягкому и калорийному. А ведь ржаной грубый хлеб гораздо полезнее и менее опасен для людей с избыточным весом. Рекомендуем свой рецепт приготовления низкокалорийного и полезного хлеба. Приготовить для него тесто вполне можно поручить детям.

Лепешки овощные «Семейное согласие»

1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана ячневой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан квашеной капусты, 1 репа, 1 свекла, соль.

Просеянную муку смешивают с ячневой крупой и высыпают в глубокую миску. Овощи очищают, натирают на крупной терке. Квашеную капусту, лук мелко рубят и смешивают с натертыми морковью, свеклой и репой. Затем в мучной смеси делают углубление и кладут в него перемешанные овощи. Подливают соленой воды столько, чтобы получился не слишком плотный комок теста. Полученное тесто выбивают о доску до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к доске и рукам. Когда тесто готово, его выкладывают на сухой противень и выпекают в горячей духовке в течение 15—20 минут. Такое тесто можно хранить в холо-

дильнике и печь лепешки по мере надобности.

— Для того чтобы поосновательнее застраховать себя от переедания, одного только приготовления растительно-овощных блюд и низкокалорийного теста мало. Необходимо устраивать разгрузочные дни. Прежде было гораздо меньше людей, страдающих лишним весом,— большинство семей неукоснительно соблюдало посты, и дети не были исключением. Мы не призываем читателей к соблюдению религиозных постов, просто иллюстрируем «момент полезности» временного воздержания от жирной и калорийной пищи.

Разгрузочный день нужно проводить всей семьей (одному это очень трудно) раз в неделю. К нему нужно заранее подготовиться, выбрав наиболее удачный для всех членов семьи день недели. Проводится разгрузочный день следующим образом.

На завтрак пьют травяной чай (мать-и-мачеха, мята, зверобой, душица, листья малины, смородины, цвет липы) с медом (1/2 чайной ложки меда); к чаю подают овощную лепешку. На этом завтрак придется закончить. В обед — все повторяется. Ужин — овощной с молочными приправами (рецепты овощных блюд можно найти в этой брошюре).

Хорошо провести разгрузочный день на природе, в лесу... Хорошо и полезно. Ведь принято брать в такую прогулку несметное количество продуктов: колбасу, масло, сыр, жареную птицу, пироги и к ним обязательно хлеб. Аппетит на природе разыгрывается «волчий», и, конечно же, вся принесенная из дома снедь съедается без остатка. Не нужно объяснять, что день, проведенный таким образом, не принесет пользы вашему здоровью. Как же сдержать аппетит? Очень просто — брать в лес только питье. И взрослые, и дети перенесут разгрузочный день на свежем воздухе гораздо легче, чем дома: меньше соблазнов и больше отвлекающих моментов, которые помогут безболезненно перенести чувство голода. Дети, увлеченные играми на природе, опьяненные воздухом и простором, и не вспомнят о том, что они сегодня не обедали. Постепенно вы привыкнете к разгрузочным дням и будете переносить их очень легко. Кроме того, это позволит вам медленно, но верно сбросить лишний вес.

Разгрузочные дни полезно проводить в любое время года, но зимой, когда наше питание излишне калорийно, это особенно важно.

Существует серьезная помеха для рационального питания — праздники. Особенно опасны они в зимний период, когда ассортимент плодов, овощей, трав и кореньев не так широк, как летом и осенью. Очень часто, к сожалению, праздники сводятся к застолью, когда в течение нескольких часов практически без перерыва поглощаются в огромных количествах колбасы, жареная птица, мясо, пироги, кондитерские изделия. После такого «веселья» организму, равно как и семейному кошельку, оправиться очень трудно. Обидно, что и дети очень быстро привыкают к такому пищевому разгулу.

Мы советуем угощать гостей по новой системе. Предлагаем свой вариант праздничного стола, который отвечает требованиям медицины и, следовательно, не вредит здоровью. Мы приводим, безусловно, неполный перечень того, что можно купить к праздничному столу: лимоны, апельсины, несколько штук грецких орехов, стакан брусники или клюквы, кусочек тыквы, соленый огурец, квашеную капусту, свеклу, морковь, репчатый лук, репу, редьку, корень петрушки и сельдерея, корень хрена, кочан капусты.

Начинаем готовить!

Котлеты сложные «Праздничная суматоха»

1 стакан мясного фарша, 5 кусочков мяса без жира, 5 кусочков филе рыбы, 2 луковицы, 2 репы, 5 листьев капусты, имеющих форму чаши, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана сухого вина, соль, перец.

В капустные листы укладывают слоями овощи: шинкованный лук, измельченную репу. Сверху кладут кусочки хорошо отбитого мяса и рыбы. Из мясного фарша и сливок готовят смесь, добавляют соль, перец и постепенно выливают вино. Полученную массу взбивают так, чтобы она стала однородной. Из нее формируют тонкие лепешки и накрывают ими подготовленные капустные листы как крышкой. Котлеты в капустных листах ставят в форму и запекают в горячей духовке 25—30 минут. Затем осторожно снимают фарш и приправляют майонезом кусочки мяса, рыбы и овощей.

В качестве напитка можно предложить оригинальный кисель.

Кисель крестьянский «Счастье и любовь»

1 стакан овсяных хлопьев «Геркулес», 1 литр воды, 3 столовые ложки сметаны, соль, перец.

Овсяные хлопья заливают теплой водой на 40—60 минут. Затем массу перемешивают и процеживают через сито (оставшуюся на сите плотную часть хлопьев используют для приготовления овощных лепешек по описанному ранее рецепту). Процеженный раствор солят, добавляют в него перец и проваривают до кипения при непрерывном помешивании, так как масса быстро густеет и могут образоваться комочки. Готовый кисель приправляют сметаной и подают на стол в горячем виде.

В праздничный день хочется приготовить на десерт что-нибудь сладенькое, вкусненькое. Вот рецепт овощей в шоколаде.

Овощи в шоколаде «Сластена»

1 плитка шоколада (50 г), 1 морковь, 1 репа, 5 грецких орехов, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Морковь и репу очищают и нарезают кубиками; добавляют ядра орехов и посыпают сахарной пудрой так, чтобы она равномерно покрывала их. Овощи подсушивают, разложив на бумаге. Шоколад нагревают на водяной бане, пока он не превратится в густую массу. Овощи и орехи погружают в шоколад и охлаждают.

Еще раз подчеркиваем, что зимнее время года — самое сложное для питания. Поэтому именно в этом разделе мы рассказали о необходимости разгрузочных дней и рациональном праздничном меню. Придерживайтесь наших рекомендаций, и вы придете к весне с минимальными потерями для организма.



ВЕСНА — ПОРА ПРЕКРАСНАЯ, НО...

Весна — чудесное время! Пора тепла, радости, первой капели и свежей ярко-зеленой листвы! Кажется, все живое радуется ее наступлению! Почему же мы вдруг начинаем весной ощущать слабость, головокружение, сонливость, становимся более подвержены болезням? Такое явление связывают с гиповитаминозом, т. е. с недостатком витаминов в организме. Поэтому в весеннее время необходимо особенно следить за питанием детей. Недостаток витаминов после зимы ощущается, даже если мы употребляли достаточное, на наш взгляд, количество овощей, плодов, кореньев и трав, так как часть полезных веществ в них разрушилась в процессе хранения. В связи с этим весной необходимо как

можно больше есть любой свежей зелени, в том числе и дикорастущей. Такая традиционная зелень, как укроп, петрушка, кинза, зеленый лук — частые гости на нашем столе. Поэтому остановимся поподробнее на дикорастущих растениях, которые не менее вкусны и полезны, но почему-то забыты.

Начнем с листьев березы. Они распускаются довольно рано, и собирать нужно как раз молодые клейкие листочки. Как их использовать? Листья моют, мелко рубят и посыпают ими кушанья, как и традиционной зеленью.

Наверное, нет ни одного человека, который бы не был знаком с таким растением, как крапива. Все ее знают, но, к сожалению, мало кто употребляет в пищу. Изучение химического состава крапивы показало, что в 100 г растения содержится почти три суточные нормы столь необходимого организму витамина С. Использовать крапиву в повседневном питании, зная некоторые правила обращения с ней и рецепты, несложно. Во-первых, крапива требует осторожности в применении, ибо избыток ее в вашем рационе может вызвать так называемое сгущение крови, что приводит к нежелательным последствиям для пожилых людей, а также для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Впрочем, умеренность нужна во всем. Во-вторых, особенно это касается детей, начинать есть крапиву нужно с 2—3 столовых ложек рубленых побегов и листьев. В-третьих, крапиву нельзя рвать. Ее нужно осторожно срезать ножом. Пройдет несколько минут, и она перестанет «жалить». Если соблюдать эти нехитрые правила, то крапива принесет вам только пользу, особенно ранней весной, когда так мало свежей зелени, а ваш организм порядком истощился за зиму. А теперь рецепт.

Крапива с яйцом «Восточный деспот»

2 столовые ложки рубленых листьев крапивы, 1 яйцо, 1 луковица, 1/2 стакана молока, соль.

Листья и побеги крапивы тщательно моют, затем мелко рубят. Сырое яйцо смешивают с молоком. В смесь добавляют рубленую луковицу, соль и прогревают на огне до кипения. Снимают с огня и посыпают крапивой. Крапиву нагревать не следует, чтобы сохранить витамины.

Не менее ценен и богат витаминами подорожник. Весной его можно найти повсюду. И готовить очень просто.

Похлебка с подорожником «[illegible]»

10 молодых листьев подорожника, 1 [illegible] риса, 2 моркови, 3 стакана воды, [illegible] соль.

Промытый рис и [illegible] заливают кипящей водой и варят [illegible]. [illegible]таивают без нагревания 15–20 минут. [illegible] похлебку рубленым подорожником, [illegible]таной.

Весной одними из первых расцветают [illegible] одуванчиковые поляны. Похожие на маленькие [illegible], одуванчики радуют своим появлением и детей, и взрослых. Дети любят собирать их, плести из них венки. К сожалению, мало кто из горожан, да и из сельских жителей тоже, знает, что одуванчики могут быть полезной, вносящей столь необходимое разнообразие добавкой к столу. В пищу употребляют желтые цветочные бутоны, листья и корни. С удовольствием приготовят салат из одуванчиков дети. Над ним можно пофантазировать и сделать очень красивым. Ребенок с радостью будет есть такое яркое, привлекательное, да еще приготовленное им самим блюдо.

Салат из одуванчиков «Солнечный зайчик»

10 цветочных желтых бутонов одуванчика, 3 зеленых листочка одуванчика, 2 столовые ложки нежирного творога, 1 чайная ложка растительного масла, 4 столовые ложки кислого молока или кефира.

Листья одуванчика промывают; желтые соцветия отделяют от зеленой чашечки и смешивают с творогом, кислым молоком или кефиром. В салатник укладывают листья, а на них приготовленную смесь.

Лопух (репейник) большой встречается повсеместно. Многие считают его сорняком. Напрасно, ведь в лопухе найдены разнообразные витамины, вещества, помогающие пищеварению и регулирующие обменные процессы в организме. Листья лопуха горчат, поэтому их нужно употреблять умеренно, сочетая с другими дикорастущими и культурными растениями.

Салат «Лопушиный переполох»

1 столовая ложка рубленых листьев лопуха, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка растительного масла.

Яйцо варят вкрутую и мелко рубят. Молодые листья лопуха нарезают соломкой, смешивают с зеленым луком, яйцом и заправляют растительным маслом. Приготовление такого салата вполне можно поручить детям.

Здесь перечислены лишь некоторые наиболее известные дикорастущие растения, которые пригодны для употребления в пищу весной. Существует много других: лебеда, заячья капуста, иван-чай (кипрей), люцерна, морковник, осот полевой и т. д. Съедобные дикорастущие растения богаты витаминами и разнообразными биологически активными веществами, чего недостает рафинированным продуктам, преобладающим зачастую на нашем столе. Приучайте к дикорастущей зелени детей!

Мы рассказали лишь о нетрадиционных, но совершенно необходимых компонентах в весеннем питании и, надеемся, убедили читателя в необходимости включать их в свой рацион. Нельзя, однако, забывать о так называемом нормальном питании, ведь одними растениями нельзя восполнить энергозатраты организма. Чтобы питание было полноценным и разнообразным, необходимо включать в ежедневное меню — в любое время года — все виды растительных, молочных, рыбных и мясных продуктов. Принцип приготовления сохраняется — готовить мясо или рыбу с большим количеством растительных добавок. Молочные продукты желательно тоже готовить с овощами.

Итак, основное правило сезонного питания, в том числе и весеннего,— максимальное использование плодов, овощей, кореньев, зелени, свойственных определенному времени года, не исключая при этом таких продуктов, как молоко, мясо, рыба и т. д.



ЛЕТО — ЩЕДРОЕ И ЖАРКОЕ

Лето — пора отпусков и каникул. Взрослые едут в дома отдыха, на турбазы; дети отправляются в пионерские лагеря, идут в походы. Ясно, что в летний период очень трудно придерживаться правил рационального питания. И все-таки...

Летом, в связи в повышенной температурой воздуха, у детей понижается аппетит. Это совершенно естественный процесс, и не стоит заставлять своего ребенка есть больше, чем он хочет. Гораздо важнее позаботиться о разнообразии

детского рациона. В ежедневное меню должно входить как можно больше овощей, фруктов, ягод, культурной и дикорастущей зелени. Очень полезны листья ягодников — малины, смородины, ежевики, черники, клубники и другие. Главное — привыкнуть к такого рода добавкам.

Приведем несколько рецептов летнего сезона, которые помогут семье наладить здоровое питание и приучить детей к новой пище.

Тюря летняя «Восходящая звезда»

2 столовые ложки рубленых листьев малины, смородины; 1 столовая ложка рубленых цветов и листьев клевера лугового, 1 столовая ложка рубленого зеленого лука, 3 стакана кипяченой холодной воды, $^1/_2$ стакана сухариков (кубиков из ржаного хлеба), 2 столовые ложки сметаны, соль.

Листья тщательно моют и рубят вместе с цветами клевера, добавляют сухарики, рубленый зеленый лук, сметану и заливают холодной соленой (в меру, конечно) водой. Подают тюрю в холодном виде.

В жаркое время хорошо приготовить окрошку или квас. Приводя рецепты, напоминаем, что при приготовлении необходимо соблюдать правила гигиены, особенно летом: тщательно мыть продукты и посуду, поскольку такие блюда и напитки не подвергаются тепловой обработке.

Окрошка овощная «Летняя ночь»

2 столовые ложки рубленого лука, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, 3 стакана кипяченой холодной воды, $^1/_2$ стакана кефира.

Свежий огурец нарезают соломкой, смешивают с мелко рубленным яйцом (сваренным вкрутую), добавляют шинкованный лук, соль, кипяченую холодную воду и подают к столу, приправляя кефиром.

К такой окрошке рекомендуется добавлять широкий ассортимент трав, кореньев, овощей, плодов. Заправлять можно также сметаной, майонезом и растительным маслом.

Квасы мы, как правило, покупаем в магазинах а ведь их несложно приготовить. Вот один из рецептов домашнего кваса.

Квас домашний «Молодость моя»

2 столовые ложки пшена, 2 яблока, 1 морковь, 1 стакан кефира, 1 литр воды, 1 чайная ложка сахара, соль.

Пшено моют и заливают кипятком так, чтобы оно полностью было покрыто водой. Варят, помешивая, 5—6 минут и настаивают до набухания 20—25 минут. В теплую кашу добавляют кефир, пропущенные через мясорубку яблоки и морковь, затем соль и сахар. Вливают кипяченую холодную воду и оставляют при комнатной температуре на 3—4 дня, пока не начнется процесс брожения. Затем жидкость сливают, охлаждают и пьют. Гущу используют для приготовления овощных лепешек (рецепт приводился ранее).

Летом можно готовить разнообразные фруктово-овощные смеси и сбитни (медовые напитки с добавлением различных компонентов). Они вполне пригодны для детского питания. Готовить такие напитки просто. Важно разнообразить их натуральными растительными продуктами и больше фантазировать. **Не бойтесь отклоняться от рецептов!**

Сбитень «Лесные всполохи»

1 столовая ложка меда, 4 стакана воды, 1 столовая ложка рубленых листьев малины, 1 столовая ложка рубленых листьев (свежих) мяты.

В кипящую воду засыпают листья малины, мяты и сразу же снимают посуду с огня; настаивают 20—30 минут. Затем отвар процеживают и добавляют в него мед. Подают сбитень теплым.

Фруктовые соки мы чаще всего покупаем в магазинах. У этих соков, безусловно, есть свои достоинства. Они незаменимы в период, когда небогат ассортимент свежих овощей и фруктов. Но нельзя забывать о том, что такие соки подвергаются стерилизации, т. е. тепловой обработке, в них добавляются сахар, осветители, консерванты. Поэтому в летний период полезнее готовить домашние соки и напитки из свежих овощей и фруктов. Готовить их тоже очень просто.

Напиток «Бабушкины секреты»

2 столовые ложки кукурузной крупы, 2 столовые ложки риса, 1 морковь с ботвой, 1 свекла с ботвой, 1 литр воды, соль.

Промытый рис и кукурузную крупу заливают горячей соленой водой, доводят до кипения, снимают с огня и настаивают 20—30 минут. Отвар сливают и добавляют в него пропущенные через мясорубку морковь и свеклу с ботвой. Настаивают еще 20—30 минут, после чего процеживают. Напиток пьют холодным. Оставшуюся гущу используют для похлебок.

Фруктовый сок «Ассорти для докотора Айболита»

1 яблоко, 1 груша, 2 столовые ложки ягод (черники, крыжовника), 1 литр воды.

Яблоко, грушу и ягоды моют и пропускают через соковыжималку. Жом (плотную часть) заливают горячей водой и доводят до кипения, снимают с огня и настаивают 30—40 минут. Отвар сливают и смешивают с соком.

Для приготовления отваров, настоек, напитков в летний период можно использовать все виды овощей, съедобных

Таким образом из небольшого количества плодов и ягод можно получить почти литр великолепного напитка.

дикорастущих, кореньев, ягод и грибов. Да, да, почему бы не приготовить такой напиток с добавлением грибов? Если же в него добавлять еще крупяные отвары, молочные смеси, то вероятность повторения напитка будет исключена. Напитки пьют с разнообразными приправами: майонезом, сметаной, кефиром, сливками, молоком. Важно, чтобы сложный состав такого напитка давал организму максимальное количество полезных веществ. И побольше фантазии! А кому, как не детям, свойственна любовь к выдумкам и фантазиям! Привлекайте их к приготовлению таких напитков. Они будут делать это с радостью и удовольствием.

ОСЕНЬ БОГАТАЯ, НО БЫСТРОТЕЧНАЯ

Осень богатая, осень добрая, осень золотая... Каких только нет прекрасных слов для этого благодатного времени года! Нас же осень интересует как пора заготовок, сбора ягод, грибов, плодов и овощей.

Было время, когда варенье варили все. Варенье — продукт высококонцентрированный, в нем до 70% чистого сахара. По содержанию же витаминов и других полезных веществ оно сильно уступает свежим ягодам. Какой же выход? Стараться не варить варенье, а сушить ягоды. При та-

ком способе заготовки они не подвергаются воздействию высокой температуры и лучше сохраняют свои полезные свойства.

Существует много рекомендаций, как сушить ягоды, грибы, листья, коренья. Поэтому мы не будем рассказывать о технологии сушки. Напоминаем лишь о съедобных дикорастущих, которые тоже необходимо заготовить на зиму. Из них сушат: душицу обыкновенную, зверобой, листья малины, смородины, земляники, крапиву, лебеду, соцветия и листья одуванчика.

Хорошо сохраняются замороженные ягоды. Однако не у всех есть место для подобного хранения. В таком случае ягоды можно мочить. Для этого существует много рецептов, но мы предлагаем свой, основанный на принципе «растительных подушек».

Брусника моченая с овощами «Красное зарево»

5 стаканов свежей брусники, 1 стакан свежих листьев брусники, 1 головка чеснока, 1 средний кочан капусты, 1 небольшой корень хрена.

Бруснику и ее листья моют и просушивают. Хрен очищают и нарезают тонкими пластинками. Чеснок разделяют на зубчики и очищают. Кочан капусты моют, зачищают и отделяют крупные листья, мелкие — рубят.

На дно кастрюли укладывают половину листьев капусты и брусники. На такую «подушку» кладут ягоды, на них — оставшиеся листья капусты, брусники, подготовленные чеснок и хрен. Таким образом ягоды оказываются в «овощных подушках». Подготовленный «пирог» заливают холодной кипяченой соленой водой (на 1 литр воды две неполные чайные ложки соли) так, чтобы воды было с избытком. Посуду ставят в прохладное место, и через 2—3 недели ягоды будут готовы. Кроме самих ягод вы получаете еще и прекрасные добавки к обедам: листья капусты, чеснок, кусочки хрена. Образующийся рассол — полуфабрикат для приготовления напитков; его можно разбавлять водой, соками, молочной сывороткой, квасом.

Такой способ мочения подойдет и для крыжовника, клюквы и других ягод, имеющих плотную оболочку. Чеснок и хрен служат не только консервантами, но и прекрасной фитонцидной добавкой.

* * *

Итак, мы вкратце рассказали о том, как правильно питаться в разное время года. Хочется еще раз подчеркнуть, что сезонное питание помогает организму освободиться от шлаков, подготовиться к зиме. Повторяем, проводите осень активнее, а весной сразу же переходите на «свежую травку». Весна, лето — пора буйного роста свежей зелени. Жаль, что многие по инерции продолжают жить по зимнему меню. Не допускайте таких погрешностей в питании!!! Придерживайтесь наших рекомендаций, и в вашей семье будут расти здоровые дети! А что может быть важнее здоровья наших детей?!

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

На прощанье — еще несколько оригинальных рецептов.

Торт «Баба-Яга»

2 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки сливок, 6 столовых ложек манной крупы, 1 яблоко, 1 морковь, 10 листьев малины, 10 листьев подорожника, 3 грецких ореха, 0,5 стакана свежих ягод, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки варенья.

Сметану смешивают со сливками и манной крупой. Если тесто получается жидкое, добавляют манную крупу до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к доске и рукам. Затем тесто укладывают тонким пластом на сухой противень и выпекают в духовке 20—25 минут при температуре 250—270°С. Разрезают на две лепешки прямоугольной формы и охлаждают. Из срезанных краев готовят крошку.

Яблоки с кожицей нарезают тонкими пластинками, удалив предварительно семенную коробку, и опускают в подкисленную кипяченую воду (чтобы они не потемнели). Морковь очищают, натирают на крупной терке. Ягоды, листья малины, подорожника тщательно моют и просушивают. Ядра орехов измельчают.

На выпеченную лепешку кладут ягоды, измельченные орехи, перекладывают листья малины и подорожника, сверху укладывают вторую лепешку. На нее укладывают яблоки, листья подорожника, малины, орехи, ягоды. Слегка смазывают верх вареньем и медом. Края торта также смазывают смесью варенья с медом и посыпают крошкой.

Ассорти «Малыш и Карлсон»

1 кочан белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 морковь, 1 репа, 1 редька, 1 головка чеснока, 1 луковица, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1/2 стакана рубленой крапивы, 1/2 стакана рубленых листьев подорожника, 1/2 стакана рубленых листьев малины, 2 столовые ложки свежих рубленых листьев мяты, 1/2 стакана рубленых соцветий, листьев и побегов клевера.

Кочан капусты разбирают на листья, похожие на чашу, откладывают. Остальную капусту мелко рубят. Овощи очищают и нарезают тонкими кружочками. Чеснок разделяют на дольки. Листья подорожника, малины, мяты, а также листья, соцветия и побеги клевера промывают и мелко рубят. Все смешивают и укладывают слоями в капустные листья, добавляя к ним различные пряности и приправы (перец, корицу, гвоздику). Листья укладывают в ведро, кастрюлю или банку с широким горлом и заливают рассолом (на 1 литр кипяченой теплой воды 2 чайные ложки соли и одна чайная ложка готовой горчицы). Жидкость должна покрывать всю поверхность с избытком. Заготовку оставляют при комнатной температуре на 3—4 суток, а затем ставят в холодильник. Через 6—8 дней блюдо будет готово.

Салат «Детские шалости»

1 яблоко, 1 морковь, 1 свекла, 2 столовые ложки рубленого зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны.

Морковь, свеклу очищают и натирают на крупной терке, яблоки с кожицей нарезают соломкой, предварительно удалив семенную коробку. Зеленый лук промывают и мелко рубят. Яйца варят вкрутую, очищают и мелко рубят.

Готовят приправу: майонез смешивают со сметаной и добавляют рубленый зеленый лук.

В блюдо укладывают овощи и яблоки так, чтобы они красиво сочетались по цвету. Поливают приправой, посыпают яйцом и подают к столу.

Кулебяка овощная «Амазонка»

Для теста: 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана манной крупы, 1/4 стакана воды. *Для фарша:* 1 стакан ка-

пуста белокочанной рубленой, 1 луковица, 1 морковь, 1 яйцо, соль, перец, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки и сельдерея.

Готовят тесто. Просеянную муку смешивают с манной крупой и добавляют соленую теплую воду. Тесто нужно хорошо вымесить, оно не должно липнуть к рукам и доске.

Затем тесто раскатывают в тонкий пласт, посыпая мукой, и кладут начинку: рубленую капусту, лук, морковь, репу. Вливают сырое яйцо, растопленное масло, добавляют соль и защипывают.

Выпекают кулебяку на сухом противне в горячей духовке 20—25 минут. Готовую кулебяку смазывают маслом и подают к столу.

Советуем включать в детское меню различные пасты. Их готовят из овощных, фруктовых и других растительных смесей с жирами. Они дают возможность быстро приготовить завтрак, обед и ужин, насыщенные витаминами. Такие пасты заготавливают заранее при непосредственном участии детей. Способ их приготовления очень прост, а польза велика. Ведь такие заготовки содержат большое количество витаминов, минеральных веществ. Состав паст можно менять в зависимости от времени года, вашего вкуса и привычек.

Паста овощная «Колобок»

1 свекла, 1 морковь, 1 репа, 1 стакан мелко рубленной свежей лебеды, $^1/_2$ стакана растительного масла.

Свеклу, морковь, репу очищают, пропускают через мясорубку вместе с промытой лебедой, добавляют растительного масла и перемешивают. Хранят в холодильнике.

Для приготовления похлебок в кипящую соленую воду кладут несколько ложек овощной пасты, добавляют любые овощи и доводят до кипения, варят 5—8 минут и настаивают без нагревания 10—15 минут. Приправляют майонезом или сметаной.

Паста сложная «Отцы и дети»

1 столовая ложка свиного фарша, 1 столовая ложка рыбного фарша, 1 столовая ложка майонеза, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 свекла, 1 репа,

1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка мелко рубленных листьев лебеды, 1 столовая ложка мелко рубленных листьев мяты.

Очищенные овощи, листья и побеги лебеды и мяты, зелень петрушки промывают и пропускают через мясорубку вместе с мясным и рыбным фаршем; добавляют в смесь сливочное масло, майонез и перемешивают. Хранят в холодильнике 3—5 дней.

Для приготовления похлебки, например картофельной, в кипящую воду кладут нарезанный кружочками очищенный картофель, варят 5—6 минут, добавляют несколько ложек подготовленной пасты, снова варят 5—6 минут и настаивают без нагревания 10—12 минут.

Каша молочная с морковью «Красная шапочка»

$^1/_2$ стакана манной крупы, 2 моркови, $^1/_2$ стакана воды, соль, 1 стакан молока, 1 столовая ложка сливочного масла.

Очищенную морковь натирают на крупной терке и смешивают с манной крупой так, чтобы масса стала однородной. В полученную смесь добавляют холодную соленую воду и тщательно размешивают. Ставят в холодильник на 40—60 минут. Крупа набухает, и получается как бы студень. Его режут острым ножом на кусочки, которые потом отваривают в соленой кипящей воде как клецки. Как только они всплывают, их выкладывают на блюдо.

Приятного аппетита!

А. П. Лаптев

ОСТОРОЖНО — ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС!

Болезнь века

Да, ожирение стало болезнью века. В наши дни уже никто не решится сделать комплимент другу такими словами: «Как ты поправился!» И суть тут не во внешней непривлекательности толстяка (хотя, согласитесь, и это немаловажно). Это еще, конечно, можно пережить. Главная опасность заключается в том, что избыточная масса тела, как правило, ведет к возникновению тяжелого заболевания — ожирения, при котором наблюдаются заметные нарушения обмена веществ и деятельности многих органов и систем. У страдающих ожирением достаточно высок так называемый «фактор риска» — подверженность всякого рода заболеваниям, начиная с сердечно-сосудистых и кончая отложением солей. Но и это не все. Статистические данные неопровержимо свидетельствуют о том, что в возрасте 50—55 лет у людей, вес которых превышал норму на 20 процентов, смертность оказалась выше в среднем на столько же.

Что же приводит к ожирению? Причин много. Но самая главная, безусловно,— переедание. Привычка же к перееданию закладывается зачастую с детства. Тенденция к дальнейшему нарастанию распространенности тучности среди детей очень тревожит специалистов, которые с полным основанием утверждают, что 85 процентов тучных детей пополняют в дальнейшем ряды взрослых больных.

А тот факт, что данная тенденция стала непреложным, неопровержимым явлением, совершенно бесспорен. По данным Минздрава СССР, опубликованным газетой «Известия» летом 1990 года (№ 219 от 6 августа), число страдающих ожирением детей в последнее время увеличилось в 5 раз! Причин, разумеется, много. Это и плохо поставленная физкультура в дошкольных и школьных учреждениях, и нехватка спортивного инвентаря, оборудования, площадок. И, как это на первый взгляд ни странно, бедный стол советского человека:

отсутствие в магазинах должного разнообразия продук-

[illegible] в семьях зачастую компенсируется за счет блюд большим, чем это должно быть, количеством жиров и углеводов. И все же нет оправдания того низкого уровня общей физической культуры нашего населения и, в частности культуры питания, который приводит к ожирению детей и подростков. Родители, помните об этом! И не забывайте о том, что исправить тот или иной вред куда труднее, чем избежать его с самого начала.

Ожирение у детей наблюдается в любом возрасте. Американские ученые указывают, что оно чаще всего отмечается на первом году жизни, в 5—6 лет и в подростковом возрасте. По данным А. Мостовой и С. Петраш, ожирение у 7-летних детей наблюдается в 14,6 процента случаев, достигает «пика» к 12 годам (20,5%), с 14 лет несколько снижается, а к 16—17 годам снова возрастает (13,8—14,2%).

В соответствии с клинической картиной выделяют первичную и вторичную формы ожирения. Первичная обычно возникает при длительном чрезмерном питании и характеризуется равномерным распределением жировых отложений. Вторичная форма ожирения возникает на фоне различных болезненных состояний — травм, нервных потрясений, инфекционных и других заболеваний. Это специальная медицинская тема, и мы здесь будем рассматривать первичную форму ожирения — значительно более распространенную (до 80 случаев из 100).

Конечно, количество содержащегося в организме человека жира связано не только с питанием. Возраст, пол и объем физических нагрузок и вообще длительной активности — все это оказывает свое влияние. Отметим также, что у некоторых относительно полных людей вес остается стабильным — это случаи, когда полнота является следствием конструктивных особенностей.

Развитие ожирения может зависеть и от наследственных факторов. Установлено, что у тучных родителей (если не принимаются профилактические меры) примерно 80 процентов детей (90—95% девочек и 70—75% мальчиков) подвержены ожирению. И наоборот: у детей худых родителей ожирение не превышает 8 процентов. Выводы, думается, напрашиваются сами: во-первых, профилактика ожирения у родителей во многом способствует предупреждению избыточного веса у детей; во-вторых, тучным родителям необходимо особенно строго принимать профилактические меры против избыточного веса детей — с самого раннего возраста!

Тоньше талия — дольше жизнь

Какова оптимальная масса тела у нормального, здорового человека? Ответить на этот вопрос достаточно сложно, поскольку вес зависит от ряда существенных факторов — конституции человека, пола, возраста, развития костной и мышечной систем, количества воды в организме и прочих причин. И все же определенные закономерности здесь есть, и мы непременно должны остановиться на этом вопросе.

Прежде всего рекомендуем систематически следить за весом. Для этого нужно совсем немного — надо иметь весы, сантиметровую ленту и... зеркало. Взвешиваться надо 3—4 раза в неделю — в одно и то же время, желательно утром, натощак, после туалета. Лента позволит отмечать изменения роста и объема различных частей тела. Убедительный сигнал о жировых излишках внимательному глазу даст и зеркало.

Предложено много различных способов расчета нормальной массы тела. Приведем наиболее простой.

В уточненной формуле Брока нормальная масса (НМ) тела в кг рассчитывается с учетом величины роста (Р) в см, из которого вычитается:

НМ = Р — 100 (при росте до 165 см),
НМ = Р — 105 (при росте до 175 см),
НМ = Р — 110 (при росте свыше 175 см).

И еще: рекомендуется принимать за норму массу тела человека в 25—30 лет, когда завершилось его физическое развитие (если, конечно, в это время не было нарушений в питании и заболеваний). Такой показатель массы тела и должен сохраняться (с небольшими, в пределах 2—3 кг, колебаниями) до 60 лет.

Полнеть — значит стареть

Как уже отмечалось, излишний вес возникает, как правило, при избыточном питании: энергетическая ценность пищи превышает энергозатраты организма. В свою очередь, ненормальное увеличение массы тела, отложение жира постепенно приводит к нарушениям обмена веществ и других важных функций. Ну а уж отсюда рукой подать до возникновения самых серьезных недугов.

У тучных людей в 1,5—2 раза чаще, чем у людей с нормальным весом, возникают различные сердечно-сосудистые

заболевания: атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, поражение сосудов мозга (инсульт). Наиболее часто при ожирении развивается артериальная гипертония, она отмечается почти у каждого четвертого среди тучных. У страдающих ожирением в 3—4 раза чаще возникает сахарный диабет. Особенно опасно сочетание ожирения, гипертонии и сахарного диабета. В этих случаях риск инфаркта миокарда увеличивается в 9—11 раз.

В 2—3 раза чаще возникают у «тучников» различные заболевания печени, желчного пузыря и почек. Есть неоспоримые научные данные о влиянии тучности на раковые заболевания. Отмечено, что женщины, масса тела которых на 40 процентов превышает индивидуальную норму, имеют повышенный риск заболеть раком матки, яичников, груди, желчного пузыря. Мрачные перспективы имеют и тучные мужчины, масса тела которых на 40 и более процентов выше нормы: они рискуют заболеть раком простаты, тонкого и толстого кишечника.

Избыточный вес отрицательно действует на опорно-двигательный аппарат. Плоскостопие, артриты, артрозы, поражения позвоночника и межпозвоночных хрящей и другие заболевания суставов — частые спутники тучности. Препятствуют излишние отложения жира нормальной работе желудка и кишечника.

У тучных людей возникают различные нарушения в нервной системе и половой сфере: у женщин нарушается менструальный цикл, а у мужчин ослабевает потенция.

Ожирение отрицательно влияет на функции кожи, сальных и потовых желез. У тучных людей отмечается предрасположенность к возникновению фурункулов, кожных гнойников, экземы. Полные мужчины, как правило, раньше лысеют.

Об опасности ожирения убедительно свидетельствуют данные В. Воробьева, обследовавшего более 51 тысячи больных в нескольких московских поликлиниках. Ожирение было отмечено примерно у 50 процентов страдающих различными заболеваниями, т. е. значительно выше, чем у всего населения. А среди страдающих заболеваниями сердца и кровеносных сосудов тучных людей было более 62 процентов!

Излишне полные люди страдают и нравственно. Особенно это касается детей, в их адрес просто сыплются обидные насмешки сверстников. Глубоко переживая свою полноту, они, как правило, не участвуют в общих играх, физ-

культурных занятиях. Тучные дети избегают новых знакомств, предпочитают проводить свободное время дома, много читают, подолгу засиживаются у телевизора, много спят. А такой образ жизни неизбежно способствует дальнейшему прогрессированию болезни...

Исследования многих ученых свидетельствуют о том, что при ожирении происходят нарушения, имеющие много общего с процессами старения организма. Научные данные подтверждают старую поговорку: «Полнеть — значит стареть». И дело не только, скажем, в уже упомянутом преждевременном облысении многих тучных мужчин. Возникающий при ожирении комплекс патологических изменений сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 12—15 лет. Данные комитета экспертов ВОЗ показывают, что только 60 процентов тучных людей доживают до 60 лет.

Истоки опасности

Нерациональное и чрезмерное питание. Пониженный расход энергии в связи с низкой двигательной активностью и недостаточными физическими нагрузками. Нарушение жирового обмена, зачастую имеющее вторичный характер — как следствие начавшегося ожирения. Вот три группы основных причин возникновения тучности. Рассмотрим их и прежде обратимся к нарушениям в питании.

Таким нарушением чаще всего является излишне обильное употребление пищи или же излишнее поступление с пищей — причем систематически — большого количества жиров и углеводов. Привычка к перееданию, или, говоря более мягко, привычка плотно поесть, часто складывается еще в детстве. Многие родители, к сожалению, считают слова «толстый» и «здоровый» чуть ли не синонимами. Стремясь видеть своего ребенка упитанным, они с раннего детства стараются давать ему как можно больше сладостей, кондитерских и мучных изделий. А порой подобный «культ еды» закладывается еще раньше — с избыточным питанием беременной женщины, что обычно приводит к увеличению числа жировых клеток у плода. Родители делают ребенка толстяком еще до его рождения на свет!

Один из главных виновников переедания — повышенный аппетит. Возбуждение его — искусственное возбуждение — с помощью пряностей, острых и соленых блюд —

прямой путь к ожирению. Серьезное нарушение в питании — нерегулярный прием пищи с редкими (1–2 раза в день) и обильными трапезами, а также перенос основного приема пищи на ужин.

Накоплению излишнего веса способствуют и частые нарушения ритма питания, когда в выходные, праздничные дни на семейном столе преобладают жирные и сладкие блюда, причем в изобилии, да еще нарушается привычное время завтрака, обеда и ужина.

Наконец, таит опасность и неправильный прием пищи. Обратите внимание: тучный всегда ест как очень голодный, выбирает большие куски пищи, плохо их пережевывает и очень быстро глотает.

Теперь о второй группе опасных причин возникновения тучности. Скажем сразу: эта опасность имеет тенденцию к постоянному росту — как побочный продукт нашей цивилизации при недостаточной культуре в целом и физической культуре в частности. Уменьшение доли физического труда на производстве, современный транспорт, условия учебы в средней и высшей школе, длительные просмотры телепереда[illegible] (и многое другое) снижают общий объем движений и способствуют избыточному весу. А тучный человек уже из-за своей полноты, естественно, двигается все меньше и все больше предпочитает малоподвижный образ жизни. Создается порочный круг: избыточное питание — пониженный расход энергии (из-за низкой двигательной активности) — повышение массы тела — сидячий образ жизни — дальнейшее «накопление излишков» — ожирение.

Третья группа причин избыточного веса и ожирения связана с нарушениями жирового обмена и проявляется в повышенном образовании и накоплении жира тканями организма. Как уже отмечалось, помимо «собственноручно» заложенной в организм (перееданием и малым количеством физических усилий) «программы» таких нарушений их причинами могут быть различные болезни, а также хронические нервные и эмоциальные нагрузки. В эту специальную тему мы здесь углубляться не будем, ибо все же для абсолютного большинства «тучников» основными причинами возникновения ожирения служат неправильное питание и пониженный расход энергии. Ну а тем из вас, уважаемые читатели, кто усматривает иные причины своей полноты, необходимо обратиться к врачу.

СОДЕРЖАНИЕ

Михайлов В. С.

М69 Семейная кухня.— М.: Советский спорт, 1991.— 64 с., ил.

ISBN 5—85009—247—1

Читатели найдут в брошюре много полезных сведений о здоровом питании, о том, какой должна быть кухня в современном доме. Советы автора помогут родителям приучить детей готовить и правильно питаться.

Вы познакомитесь с оригинальными рецептами зимних, весенних, летних и осенних блюд, получите советы, как сделать работу на кухне интересной для детей, а также рецепты блюд, которые дети могут приготовить самостоятельно.

Для массового читателя.

М $\frac{42001000000—1176}{099(02)—91}$ 86—91

ББК 75.0

Владимир Сергеевич Михайлов

СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ

Зав. редакцией А. А. Красновский.
Редактор Ю. И. Уварова.
Художественный редактор Ю. А. Еремин.
Технический редактор Т. В. Фатюхина.
Корректор Г. Ю. Мусько.
Художник А. Н. Воробьев, А. И. Остромецкий.

Сдано в набор 13.11.90. Подписано к печати 1.04.91. Формат 84×
×108[1]/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Тип таймс». Печать
офсетная. Усл. печ. л. 3,36. Усл. кр.-отт. 4,62. Уч.-изд. л. 2,99.
Тираж 200 000 экз. Изд. № 1176. Заказ 1336. Цена 1 р. 80 к.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР, 101913,
ГСП, Москва. Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473,
Москва, И-473, Краснопролетарская, 16

Уважаемый читатель!

Нам очень важно знать Ваше мнение о брошюре «[illegible]». В связи с этим просим ответить на вопросы анкеты. Заполнить анкету просто: внимательно прочитав вопрос, отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему суждению (обведите кружком цифру слева). Если ни один из вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите свой. Заполненную анкету просим Вас выслать по адресу: 101913, Москва, ул. Архипова, 8, издательство «Советский спорт». С пометкой «Читатель». Заранее благодарим за помощь.

1. Как полно Вы познакомились с брошюрой?

001 — в основном пролистал
002 — прочитал только отдельные разделы
003 — прочитал полностью

2. Понравилось ли Вам содержание брошюры?

004 — понравилось полностью
005 — понравилось частично
006 — не понравилось
007 — затрудняюсь ответить

3. Если брошюра Вам не понравилась полностью или частично, то какие именно разделы и что конкретно? (Напишите, пожалуйста.)

____
____
____

4. Понравилось ли Вам оформление (обложка, иллюстрации) брошюры?

008 — все понравилось
009 — понравились отдельные рисунки
010 — все не понравилось
011 — затрудняюсь ответить

5. Если Вам не понравилось оформление брошюры, то что именно? (Напишите, пожалуйста.) ______________________________

____
____

6. Что послужило для Вас источником информации для приобретения данной брошюры?

012 — узнал из сообщения по радио и телевидению
013 — узнал из материалов газет и журналов
014 — узнал из предыдущей брошюры этой же серии
015 — случайно увидел в киоске, магазине
016 — порекомендовали приобрести знакомые, друзья, родные
017 — другие источники (укажите их, пожалуйста)

7. Кто еще кроме Вас в семье читал приобретенную Вами брошюру?

018 — читали родные (укажите, пожалуйста, сколько человек) __________
019 — читали знакомые на работе, по месту жительства __________
020 — кроме меня, никто не читал

8. Если вы являетесь постоянным читателем одной из серий брошюр издательства «Советский спорт», то какой?

021 — «Физкультурная библиотечка родителей»
022 — «Школа спортивного мастерства»
023 — «Виды спорта»

024 — «Физкультурная библиотечка школьника»
025 — «Ритмы атлетизма»
026 — «Физкультура для здоровья»
027 — «Физкультура против недуга»
028 — «Юному арбитру»

9. Какие брошюры из указанных серий Вы прочитали? (Напишите, пожалуйста.) ____

____

____

10. Какова цель приобретения Вами данной брошюры?
029 — повысить общий уровень знаний по вопросам физической культуры
030 — использую материалы брошюры в общественной работе
031 — использую материалы брошюры в непосредственной работе
032 — для самостоятельных занятий конкретным видом спорта, физическими упражнениями
033 — для проведения практических занятий в семье
034 — для проведения пропагандистской работы
035 — другая (напишите, пожалуйста) ____

____

11. Прочитав данную брошюру, Вы получили новую информацию по теме?
036 — да, получил много информации
037 — да, получил, но не очень много
038 — нет, не получил
039 — затрудняюсь ответить

12. Ваше отношение к физической культуре?
040 — занимаюсь в спортивной секции
041 — занимаюсь в группах ОФП, здоровья
042 — занимаюсь самостоятельно
043 — практически не занимаюсь
044 — посещаю спортивные соревнования в качестве зрителя
045 — участвую в спортивных соревнованиях

13. Ваш возраст?
046 — до 18 лет
047 — 19—25
048 — 26—30
049 — 31—40
050 — 41—50
051 — 51 и старше

14. Ваш пол?
052 — мужской
053 — женский

15. Ваше социальное положение?
054 — учащийся
055 — студент
056 — рабочий
057 — колхозник
058 — ИТР
059 — служащий
060 — пенсионер

16. Ваши предложения и пожелания издательству «Советский спорт»

____

Издательство «Советский спорт» продолжает выпуск брошюр по сериям: «Физкультурная библиотечка родителей», «Физкультурная библиотечка школьника», «Ритмы атлетизма», «Физкультура против недуга», «Физкультура для здоровья».

Предполагается также выпуск брошюр в сериях: «Школа спортивного мастерства», «Виды спорта», «Настольные игры», «Школа выживания», «Физкультурная библиотечка учителя».

1 р. 80 к.

СЕМЕЙНАЯ КУХНЯ

В брошюре родители и дети найдут немало полезных сведений о здоровом питании. Читатель познакомится с рецептами зимних, весенних, летних и осенних блюд, которые получили одобрение и специалистов и домашних хозяек на многочисленных дегустациях в нашей стране и за рубежом.

Научить волшебству семейной кулинарии, убедить родителей в правильности и полезности предлагаемых рецептов питания, рассказать о новых рациональных способах приготовления пищи — вот задачи нашей брошюры.

Читайте, запоминайте, и... приятного вам аппетита!



Издательство Советский спорт



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190